学校給食献立表（夢前学校給食センター）　令和6年度3月分（3/3～3/18）　　姫路市教育委員会

3月3日（月）

こんだて

ーひなまつりこんだてー
ごはん
牛乳
すましじる
あじのさいきょうやき
あおないため
ひなあられ

こんだてざいりょう

□	ごはん	
○	牛乳	MILK
○	とうふ	
○	かまぼこ	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	えのきたけ	
△	はねぎ	
	しお	
	うすくちしょうゆ	小麦
	けずりぶし（だし）	
	こんぶ（だし）	
○	あじ	
○	しろみそ	
□	さとう	
	みりん	
	せいしゅ	
△	こまつな	
	しお	
△	たまねぎ	
○	ぶたにく	
□	サラダあぶら	
	こしょう	
□	さとう	
□	ひなあられ	

3月4日（火）

こんだて

パン
牛乳
きのこのクリームスープ
ハンバーグのソースやき
ひねどりのゆずサラダ

こんだてざいりょう

□	パン	小麦
○	牛乳	MILK
○	とりにく	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	しめじ	
△	エリンギ	
△	マッシュルーム	
△	パセリ	
	チキンスープ	
	コンソメ	
○	牛乳	MILK
□	こめこ	
□	バター	MILK
	しお	
	こしょう	
□	サラダあぶら	
○	とりとんバーグ	
	トマトケチャップ	
	とんかつソース	
	ウスターソース	
□	さとう	
	みりん	
□	コーンスターチ	
○	ひねどり	
	せいしゅ	
	しお	
△	はくさい	
△	にんじん	
	こめず	
	うすくちしょうゆ	小麦
△	ゆずかじゅう	
	こしょう	

3月5日（水）

こんだて

ごはん
牛乳
けんちんうどん
きびなごフライ
ごまたくあん

こんだてざいりょう

□	ごはん	
○	牛乳	MILK
□	うどん	小麦
○	とりにく	
○	あぶらあげ	
△	だいこん	
□	さといも	
△	ごぼう	
△	にんじん	
△	こんにゃく	
△	しいたけ	
△	ねぶかねぎ	
□	サラダあぶら	
	うすくちしょうゆ	小麦
	こいくちしょうゆ	小麦
	みりん	
	しお	
	けずりぶし（だし）	
○	きびなごカリカリフライ	
△	たくあん	
	みりん	
△	こまつな	
	しお	
□	ごま	

3月6日（木）

そつぎょう おめでとう こんだて

こんだて

せきはん（ごましお）
牛乳
みそしる
とりにくのゆずかおりやき
りっちゃんのサラダ
とうにゅうプリンタルト【中学校のみ】

こんだてざいりょう

□	アルファかまい（もちごめ）	
□	アルファかまい（うるちまい）	
○	あずき	
□	ごま	
	しお	
○	牛乳	MILK
○	とうふ	
○	あぶらあげ	
○	わかめ	
□	じゃがいも	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	はねぎ	
○	みそ	
	にぼし（だし）	
○	とりにく	
	せいしゅ	
	しお	
	うすくちしょうゆ	小麦
□	さとう	
△	ゆずかじゅう	
	みりん	
□	コーンスターチ	
△	キャベツ	
△	にんじん	
△	きゅうり	
	しお	
△	とうもろこし	
○	チキンハム	
○	しおこんぶ	小麦
○	かつおぶし	
	こめず	
□	さとう	
□	サラダあぶら	
	こしょう	
□	とうにゅうプリンタルト	

3月7日（金）

こんだて

ごはん
牛乳
サンラータン
ちくわのいそべあげ
コロコロサラダ

こんだてざいりょう

□	ごはん	
○	牛乳	MILK
○	たまご	卵
○	ぶたにく	
○	とうふ	
△	たけのこ	
△	にんじん	
△	チンゲンサイ	
△	しいたけ	
□	ごまあぶら	
	しお	
	こしょう	
	うすくちしょうゆ	小麦
	こめず	
□	でんぷん	
	ちゅうかスープのもと	
	チキンスープ	
○	ちくわ	
○	あおさこ	
	しお	
□	てんぷらこ	小麦
□	あぶら	
□	じゃがいも	
	しお	
△	えだまめ	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
□	サラダドレッシング	
	こしょう	

3月10日（月）

こんだて

ごはん
牛乳
はくさいスープ
さばのかわりみそに
ひじきとコーンのいために

こんだてざいりょう

□	ごはん	
○	牛乳	MILK
○	とりにく	
○	あつあげ	
△	はくさい	
△	にんじん	
△	はねぎ	
	チキンスープ	
	うすくちしょうゆ	小麦
	しお	
	こしょう	
○	さば	
△	ねぶかねぎ	
	トウバンジャン	
△	にんにく	
△	しょうが	
□	ごまあぶら	
□	さとう	
○	みそ	
	こいくちしょうゆ	小麦
	せいしゅ	
○	ひじき	
△	とうもろこし	
△	にんじん	
○	やきぶた	小麦
□	さとう	
	こいくちしょうゆ	小麦
□	サラダあぶら	

3月11日（火）

こんだて

ミニパン
牛乳
イタリアンスパゲティ
ハムステーキ
ごぼうサラダ

こんだてざいりょう

□	ミニパン	小麦
○	牛乳	MILK
□	スパゲティ	小麦
	しお	
□	サラダあぶら	
○	ぶたにく	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	エリンギ	
△	ピーマン	
△	にんにく	
	トマトケチャップ	
△	トマトピューレ	
	とんかつソース	
	ウスターソース	
	こしょう	
○	ボロニアステーキ	
△	ごぼう	
○	ちりめんじゃこ	
△	にんじん	
□	さとう	
○	しろみそ	
□	サラダドレッシング	
□	ごま	
	こめず	
	うすくちしょうゆ	小麦

3月12日（水）

こんだて

ごはん
牛乳
ワンタンスープ
にくみそビーンズ
じゃがいものナムル

こんだてざいりょう

□	ごはん	
○	牛乳	MILK
○	ぶたにく	
△	にんじん	
△	もやし	
△	はねぎ	
□	ワンタンのかわ	小麦
	チキンスープ	
	ちゅうかスープのもと	
	うすくちしょうゆ	小麦
	しお	
	こしょう	
○	ぶたにく	
○	だいず	
△	たけのこ	
△	にんじん	
△	しいたけ	
□	ごまあぶら	
□	さとう	
○	みそ	
	こいくちしょうゆ	小麦
	せいしゅ	
□	でんぷん	
□	じゃがいも	
	しお	
△	はねぎ	
	うすくちしょうゆ	小麦
□	さとう	
□	ごまあぶら	
	こしょう	
□	ごま	
□	サラダあぶら	

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：（ピーナッツ）　くるみ：

学校給食献立表（夢前学校給食センター）　令和6年度3月分（3/3～3/18）　姫路市教育委員会

	3月13日(木)	3月14日(金)	3月17日(月)	3月18日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 にくじゃが あつやきたまご はくさいのおかかあえ	ごはん 牛乳 もずくじる コロッケ やさいいため	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ ドライカレー ボイルサラダ ごまドレッシング	**ーしょくいくのひー** ごはん 牛乳 やさいのっぺいじる とりにくのくろずあん わけぎのすみそあえ とうにゅうプリンタルト【小学校のみ】
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ こんにゃく △ グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ さとう みりん □ サラダあぶら ○ あつやきたまご △ はくさい △ ほうれんそう しお ○ かつおぶし うすくちしょうゆ みりん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ かまぼこ ○ もずく △ にんじん △ えのきたけ △ はねぎ しお うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) □ コロッケ □ あぶら ○ ぶたにく △ にんじん △ きくらげ △ にら △ もやし □ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とりつくね ○ とうふ △ チンゲンサイ △ にんじん △ もやし チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ○ とりにく △ たまねぎ △ にんじん ○ だいず △ しょうが △ にんにく あかワインふうちょうみりょう コンソメ カレーこ トマトケチャップ ウスターソース □ さとう □ コーンスターチ □ サラダあぶら しお こしょう △ キャベツ △ だいこん △ にんじん △ とうもろこし しお □ ごまドレッシング	□ ごはん ○ 牛乳 ○ あつあげ □ さといも △ にんじん △ ごぼう △ しめじ △ はねぎ せいしゅ うすくちしょうゆ みりん しお □ でんぷん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) ○ とりにく せいしゅ こいくちしょうゆ △ しょうが □ でんぷん □ あぶら △ にんじん △ ピーマン くろず □ さとう ○ せんぎりかまぼこ △ わけぎ △ キャベツ しお ○ しろみそ □ さとう こめず みりん △ ゆずかじゅう うすくちしょうゆ □ とうにゅうプリンタルト

3月平均栄養量

（小学校4年生）

エネルギー		613kcal
たんぱく質		24.8g
脂質		27.9%
カルシウム		324mg
鉄		2.2mg
ビタミン	A	230μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.51mg
	C	20mg
食塩相当量		2.2g
食物繊維		4.7g
マグネシウム		84mg
亜鉛		2.9mg

3月3日 ひな祭り

「桃の節句」ともいわれ、ひな人形を飾って女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いします。

ひし餅やひなあられに使われるピンク・白・緑の3色はそれぞれ、桃の花(ピンク)・雪の大地(白)・木々の芽吹き(緑)を表しています。春の訪れを心待ちにし、子ども達の健康を願う気持ちが込められた大切な行事です。

給食では、3日(月)にひなあられが登場します。お楽しみに!

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆を蒸した赤飯は、昔からお祝いの時に食べられてきました。

給食では卒業のお祝いとして、6日(木)を赤飯の献立にしています。

中学3年生のみなさんは、9年間食べた給食ともお別れですね。最後までしっかり食べて、元気に過ごしてくださいね。

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：(ピーナッツ)　くるみ：