

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 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)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)		
献立	ーひな祭り献立ー			ー卒業おめでとう献立ー			パン 牛乳 コンソメスープ ウインナーのケチャップ炒め ひじきの炒めサラダ			ご飯 牛乳 マーボー豆腐 あじのねぎソースかけ ごぼうサラダ 		
	赤飯(ごま塩) 牛乳 すまし汁 豚肉のかわり揚げ 筑前煮			ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 フライドチキン ジャーマンポテト 焼きプリンタルト								
献立材料	☐ アルファ化米(うるち米) ☐ アルファ化米(もち米) ☐ 小豆			☐ ご飯 ☐ 牛乳			☐ パン ☐ 牛乳			☐ ご飯 ☐ 牛乳		
	☐ ごま塩			☐ つくね <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)			☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう サラダ油			☐ 豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく サラダ油 チキンスープ ☐ 豆みそ オイスターソース トウバンジャン ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 でんぷん		
	☐ 豆腐 かまぼこ わかめ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			☐ 鶏肉 ワイン風調味料 ☐ 砂糖 サラダスパイス こしょう 米粉 パプリカパウダー ☐ 油			☐ ポークフランク たまねぎ <input type="triangle-up"/> ビーマン ☐ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう			☐ あじ 清酒 塩 こしょう 根深ねぎ サラダ油 みりん しょうが こいくちしょうゆ 砂糖 でんぷん		
	☐ 豚肉 こいくちしょうゆ にんにく でんぷん 油 ☐ みそ みりん ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油			☐ じゃがいも 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダ油 こしょう			<input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ ひじき ☐ まぐろ油漬け うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米粉 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 こしょう			☐ チキンハム ごぼう 米酢 にんじん ごま 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩		
	☐ 鶏肉 こんにゃく にんじん ごぼう れんこん えだまめ サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)		 	☐ 焼きプリンタルト								
献立	3月7日(金)			3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)		
	パン 牛乳 もやしのスープ 揚げシューマイ じゃがいものカレー風味			ご飯 牛乳 はるさめスープ ウインナーのカレー揚げ 炒めナムル			ご飯 牛乳 赤出汁 とり天 もすく丼			パン 牛乳 豆乳シチュー 揚げさばのマリネ コーンキャベツ		
献立材料	☐ パン ☐ 牛乳		 	☐ ご飯 ☐ 牛乳			☐ ご飯 ☐ 牛乳			☐ パン ☐ 牛乳		 
	☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう チキンスープ			☐ 豚肉 ☐ はるさめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん			☐ 豆腐 油揚げ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ ☐ 豆みそ 削り節(だし)			☐ 鶏肉 大豆 青大豆 白いんげん豆 金時豆 じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ サラダ油 <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="triangle-up"/> 米粉 ☐ 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう		
	☐ ポークシューマイ ☐ 油			☐ ごま油 ☐ でんぷん			☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩		 	☐ さば 塩 こしょう でんぷん 油 たまねぎ レモン果汁 うすくちしょうゆ みりん ☐ 砂糖		
	☐ じゃがいも 塩 ☐ まぐろ油漬け カレー粉 こしょう ☐ サラダ油			☐ チキンウインナー ☐ 天ぷら粉 カレー粉 塩 油			☐ 天ぷら粉 ☐ 油			☐ キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ ベーコン チキンスープ 塩 こしょう		
				<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> もやし 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油			<input type="triangle-up"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ もすく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ ごま油 清酒 うすくちしょうゆ みりん ☐ 砂糖 チキンスープ ☐ でんぷん					

	3月13日(木)			3月14日(金)			3月17日(月)			3月18日(火)		
献立	ご飯 牛乳 ソーキ汁 かぼちゃコロッケ チャンプルー			パン 牛乳 とうもろこしのスープ チリコンカン キャベツの甘酢炒め			ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ 白身魚の磯辺揚げ ごぼうのごまソテー			一食育の日 ご飯 牛乳 豚汁 鶏肉の照り焼き はくさいのゆずサラダ みかんゼリー		
献立 材料	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ 豚肉 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> しょうが ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) ポークスープ			<input type="triangle"/> とうもろこし ☐ 鶏卵 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> パセリ チキンスープ ☐ でんぶん うすくちしょうゆ 塩 こしょう			☐ ベーコン <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダ油 塩 こしょう ナンプラー うすくちしょうゆ チキンスープ			☐ 豚肉 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)		
	☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油			☐ 大豆 <input type="triangle"/> 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> トマト トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー ☐ でんぶん			☐ すけとうだら 塩 ☐ あおさ粉 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油			☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん		
献立 材料	☐ ベーコン ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にら ☐ かつおぶし こいくちしょうゆ みりん こしょう ☐ サラダ油 ☐ ごま油			☐ キャベツ 塩 <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油			<input type="triangle"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle"/> にんじん ☐ チキンハム ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング 塩 ☐ サラダ油			☐ まぐろ油漬け <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> ゆず果汁 こしょう <input type="triangle"/> みかんゼリー		

献立紹介

作ってみませんか？

ソーキ汁

材料 5人分 分量(g)

豚ももスライス	75	うすくちしょうゆ	38
だいこん	125	こいくちしょうゆ	5
にんじん	75	削り節(だし用)	18
こまつな	75	ポークビヨン	35
土しょうが	4	水	650
かまぼこ	50		

【作り方】

- ①にんじんとだいこんはいちょう切り、こまつなは1cm長さに切ってゆでおく。かまぼこと豚肉は短冊切りにする。
- ②削り節で、だしをとる。
- ③沸騰したら削り節を取り出し、豚肉とにんじんを入れる。
- ④だいこん、ポークビヨンとかまぼこを加える。
- ⑤うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆを入れて味をととのえ、①のこまつなを入れて仕上げる。

※ソーキ汁は、沖縄県のお正月に欠かせない料理です。
すまし仕立てが主流で、冬はだいこん、夏はとうがんを入れて作られ、
家庭の味として親しまれています。

3月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー		741kcal
たんぱく質		30.5g
脂質		31.0%
カルシウム		321mg
鉄		2.6mg
ビタミン	A	246μgRAE
	B1	0.52mg
	B2	0.57mg
	C	23mg
食塩相当量		3.5g
食物繊維		6.0g
マグネシウム		98mg
亜鉛		3.5mg

○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・しばう) △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: