

学校給食献立表(北部学校給食センターB)

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		ー卒業おめでとぅ献立ー		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 白身魚の磯辺揚げ ごぼうのごまソテー				
	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		☐ ご飯 ☐ 牛乳				
	☐ ごま油 塩		☐ つくね △ キャベツ △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)	☐ ベーコン △ たまねぎ ☐ じゃがいも △ エリンギ △ にんじん △ セロリ △ 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 塩 ○ 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		☐ 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 塩 ○ 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 塩 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 △ ピーマン ☐ 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	☐ 鶏肉 △ 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ 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 米酢 サラダ油 ☐ 砂糖 こしょう		☐ すけとうだら 塩 ○ あおさ粉 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油				
	☐ 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 △ たまねぎ ○ ベーコン △ パセリ ☐ サラダ油 こしょう	△ キャベツ 塩 △ にんじん △ 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 米酢 サラダ油 ☐ 砂糖 こしょう	☐ 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)		☐ ごぼう △ 米酢 △ 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				
	☐ 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								
3月7日(金)			3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)		
献立	パン 牛乳 もやしのスープ 蒸しシュウマイ ポテトサラダ		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 鶏肉の照り焼き もすく丼		パン 牛乳 豆乳シチュー 揚げさばのマリネ キャベツの甘酢炒め				
	☐ パン ☐ 牛乳		☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳		☐ パン ☐ 牛乳				
献立材料	☐ 豚肉 △ もやし △ チンゲンサイ △ たまねぎ △ にんじん △ 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 △ しいたけ △ チンゲンサイ △ にんじん △ 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 △ にんじん △ ごぼう △ 根深ねぎ ○ 豆みそ 削り節(だし)	☐ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん		☐ 鶏肉 △ 大豆 △ 油揚げ △ にんじん △ 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 △ コーンクリーム △ パセリ △ 米粉 ○ 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう				
	☐ ポークシュウマイ		☐ チキンウインナー ☐ 天ぷら粉 カレー粉 塩 油	☐ 豚肉 △ しいたけ △ たまねぎ △ にんじん ○ もすく △ 葉ねぎ △ 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	☐ 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		☐ キャベツ 塩 △ にんじん ○ ベーコン ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油				
	☐ じゃがいも 塩 △ にんじん △ とうもろこし ☐ サラダドレッシング こしょう		△ こまつな △ もやし 塩 △ にんじん ☐ サラダ油 うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油								

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 コーンキャベツ			ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ あじのねぎソースかけ ごぼうサラダ 			ご飯 牛乳 豚汁 とり天 はくさいのゆずソテー みかんゼリー					
	☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯					
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳					
	☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> 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-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> 鶏卵 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ チキンスープ でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう			☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> 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 <input type="triangle-up"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ みそ 煮干し(だし)					
献立	☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油			☐ 大豆 ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> 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 ☐ でんぷん		☐ あじ 清酒 塩 こしょう 根深ねぎ ☐ サラダ油 みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 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 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油						
	☐ ベーコン ☐ 厚揚げ <input type="triangle-up"/> もやし 塩 <input type="triangle-up"/> 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			☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> 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		☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> 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			☐ まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> はくさい 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 こしょう ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> 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	ポークパイオン	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、ポークパイオ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		737kcal
たんぱく質		30.4g
脂質		30.7%
カルシウム		321mg
鉄		2.6mg
ビタミン	A	249μgRAE
	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(たんぱく質・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: