

学校給食献立表(南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	－ひなまつり献立－			－卒業おめでとう献立－			黒砂糖パン 牛乳 ボンレ あじのエスカベージュ ポテトサラダ			ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 豚肉のしょうが焼き ツナおから		
	赤飯(ごま塩) 牛乳 豆腐汁 さわらの磯辺揚げ 五目煮豆			チキンカレーライス 牛乳 淡路たまねぎコロッケ ひね鶏のゆずソテー 焼きプリンタルト								
献立材料	☐	アルファ化米(もち米)		☐	ご飯		☐	パン		☐	ご飯	
	☐	アルファ化米(うるち米)		☐	鶏肉		☐	黒砂糖		☐	牛乳	
	☐	小豆		☐	じゃがいも		☐	牛乳		☐	鶏つくね	
	☐	ごま塩		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		☐			☐	はるさめ	
	☐	牛乳		<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	豚肉		☐	たけのこ	
	☐	豆腐		<input type="triangle-up"/>	セロリ		☐	にんにく		☐	しいたけ	
	☐	油揚げ		<input type="triangle-up"/>	グリーンピース		☐	たまねぎ		☐	にんじん	
	☐	わかめ		<input type="triangle-up"/>	しょうが		☐	にんじん		☐	はくさい	
	<input type="triangle-up"/>	しいたけ		<input type="triangle-up"/>	にんにく		☐	とうもろこし		☐	葉ねぎ	
	<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	サラダ油		☐	しめじ		☐	厚揚げ	
<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		☐	米粉		☐	パセリ		☐	オイスターソース		
<input type="triangle-up"/>	葉ねぎ		☐	カレー粉		☐	ローリエ		☐	ごま油		
<input type="triangle-up"/>	うすくちしょうゆ		☐	ガラムマサラ		☐	チキンスープ		☐	チキンスープ		
<input type="triangle-up"/>	こいくちしょうゆ		☐	パプリカパウダー		☐	サラダ油		☐	うすくちしょうゆ		
<input type="triangle-up"/>	削り節(だし)		☐	チキンスープ		☐	チキンスープ		☐	こいくちしょうゆ		
<input type="triangle-up"/>	昆布(だし)		☐	とんかつソース		☐	塩		☐	砂糖		
☐	さわら塩		☐	トマトケチャップ		☐	こしょう		☐	清酒		
☐	あおさ粉		☐	こいくちしょうゆ		☐	みりん		☐	塩		
☐	天ぷら粉		☐	みりん		☐	塩		☐	サラダ油		
☐	油		☐	こしょう		☐	こしょう		☐	でんぷん		
☐	大豆		☐	牛乳		☐	あじ塩		☐	豚肉塩		
☐	鶏肉		☐	淡路たまねぎコロッケ		☐	こしょう		☐	しょうが		
<input type="triangle-up"/>	ごぼう		☐	油		☐	でんぷん		☐	清酒		
<input type="triangle-up"/>	たけのこ		☐	ひね鶏		<input type="triangle-up"/>	ピーマン		☐	たまねぎ		
<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	清酒		<input type="triangle-up"/>	パプリカ		☐	ビーマン		
<input type="triangle-up"/>	こんにゃく		☐	塩		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		☐	パプリカ		
☐	砂糖		<input type="triangle-up"/>	キャベツ		☐	オリーブ油		☐	こいくちしょうゆ		
☐	うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	米酢		☐	砂糖		
☐	こいくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/>	米酢		☐	砂糖		☐	サラダ油		
			<input type="triangle-up"/>	ゆず果汁		☐	じゃがいも		☐	うの花		
			☐	こしょう		<input type="triangle-up"/>	きゅうり		☐	まぐろ油漬		
			☐	サラダ油		<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	たまねぎ		
			☐	焼きプリンタルト		<input type="triangle-up"/>	とうもろこし		☐	にんじん		
						☐	サラダドレッシング		☐	こんにゃく		
						☐	塩		☐	葉ねぎ		
						☐	こしょう		☐	しいたけ		
									☐	ごま油		
									☐	砂糖		
									☐	うすくちしょうゆ		
									☐	こいくちしょうゆ		
									☐	削り節(だし)		
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 とうもろこしのスープ ハンバーグのソース焼き ひじきの炒めサラダ			ご飯 牛乳 関東煮 白身魚の香味だれ 白菜とハムのサラダ			ご飯 牛乳 みそチゲ 揚げシュウマイ れんこんのソテー			パン 牛乳 鶏肉のフォー ウィンナーの香り揚げ グリーンサラダ		
献立材料	☐	パン		☐	ご飯		☐	ご飯		☐	パン	
	☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳	
	<input type="triangle-up"/>	とうもろこし		☐	牛肉		☐	豚肉		☐	鶏肉	
	☐	鶏卵		☐	じゃがいも		☐	清酒		☐	フォー	
	<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	豆腐		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ	
	<input type="triangle-up"/>	えのきたけ		<input type="triangle-up"/>	こんにゃく		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	もやし	
	<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	厚揚げ		<input type="triangle-up"/>	はくさいキムチ		<input type="triangle-up"/>	にら	
	<input type="triangle-up"/>	パセリ		☐	砂糖		<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	レモン果汁	
	☐	チキンスープ		☐	うすくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/>	もやし		☐	うすくちしょうゆ	
	☐	でんぷん		☐	こいくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/>	にら		☐	ナンプラー	
☐	うすくちしょうゆ		☐	みりん		☐	サラダ油		☐	砂糖		
☐	塩		☐	ホキ		☐	みそ		☐	塩		
☐	こしょう		☐	こしょう		☐	こいくちしょうゆ		☐	こしょう		
☐	鶏豚ハンバーグ		☐	でんぷん		☐	みりん		☐	チキンスープ		
☐	トマトケチャップ		☐	油		☐	ごま油		☐	チキンウィンナー		
☐	とんかつソース		<input type="triangle-up"/>	根深ねぎ		☐	チキンスープ		☐	天ぷら粉		
☐	ウスターソース		<input type="triangle-up"/>	清酒		☐	ポークシュウマイ		<input type="triangle-up"/>	バジル		
☐	砂糖		<input type="triangle-up"/>	しょうが		☐	油		☐	塩		
☐	みりん		☐	こいくちしょうゆ		☐	チキンハム		☐	油		
☐	でんぷん		☐	米酢		<input type="triangle-up"/>	キャベツ		☐	まぐろ油漬		
<input type="triangle-up"/>	キャベツ		☐	砂糖		<input type="triangle-up"/>	塩		<input type="triangle-up"/>	キャベツ		
<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	ポークハム		<input type="triangle-up"/>	れんこん		<input type="triangle-up"/>	ブロッコリー		
☐	ひじき		<input type="triangle-up"/>	はくさい		<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	米酢		
☐	ささみ油漬		<input type="triangle-up"/>	とうもろこし		☐	砂糖		☐	砂糖		
☐	うすくちしょうゆ		☐	米酢		☐	うすくちしょうゆ		☐	サラダ油		
☐	サラダドレッシング		☐	砂糖		☐	こいくちしょうゆ		☐	塩		
☐	米酢		☐	サラダ油		☐	みりん		☐	こしょう		
☐	サラダ油		☐	塩		☐	ごま油					
☐	砂糖			こしょう								
☐	こしょう											

3月13日(木)				3月14日(金)				3月17日(月)				3月18日(火)			
献立		あんかけ丼 牛乳 いわしフライ チンゲンサイのソテー		パン 牛乳 カイン・ザウ チリコンカン マカロニサラダ		ご飯 牛乳 カレーうどん 枝豆のかき揚げ(米粉) 手作りふりかけ		ご飯 牛乳 ひね鶏と大根のスープ さばの有馬揚げ 小松菜と大豆のソテー みかんゼリー							
献立	☐ ご飯 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> しょうが ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 ☐ でんぷん 削り節(だし)		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ チキンスープ ナンプラー うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ カレー粉 ☐ カレールウ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 ☐ でんぷん 削り節(だし)	  	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 清酒 <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 しょうが 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンスープ								
	☐ 牛乳		☐ 大豆 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン ☐ サラダ油 ☐ 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		<input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ビッコロハム 塩 ☐ 天ぷら粉(米粉) ☐ 油		☐ さば うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 ☐ でんぷん ☐ 油								
	☐ いわしのカリカリフライ		☐ マカロニ ☐ キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> チキンハム ☐ サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう		☐ ひじき <input type="triangle"/> こまつな 塩 ☐ ごま ☐ かつおぶし ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん		<input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> チキンハム ☐ 大豆 ☐ ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ サラダ油								
	☐ ベーコン <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう ☐ サラダ油						<input type="triangle"/> みかんゼリー								

☐ ベーコン

チンゲンサイ

はくさい

とうもろこし

うすくちしょうゆ

塩

こしょう

☐ サラダ油

献立紹介

作ってみませんか?

チリコンカン

ー3月14日(金)ー

チリコンカンはアメリカ南部の家庭料理です。
ご飯にのせたり、パンにはさんで食べてね。

材料 5人分 分量(g)

大豆水煮	100	トマト(カット缶詰)	50
豚ももミンチ	75	トマトケチャップ	30
たまねぎ	100	ウスターソース	10
にんじん	50	塩	2
ピーマン	30	こしょう	少々
サラダ油	適量	(あれば)チリパウダー	1.5

【作り方】

- ①たまねぎ、ピーマン、にんじんは1cm角程度に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマンを順に炒める。
 - ③トマト・ケチャップ・ソースを加えて、煮る。
 - ④大豆を加え、塩・こしょう・チリパウダーを入れて仕上げる。
- ※水分が多ければ、水溶き片栗粉でとろみをつけてください。
(片栗粉小さじ1・水小さじ2)

3月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー		789kcal
たんぱく質		30.7g
脂質		30.5%
カルシウム		353mg
鉄		2.8mg
ビタミン	A	242μgRAE
	B1	0.52mg
	B2	0.58mg
	C	28mg
食塩相当量		3.2g
食物繊維		6.2g
マグネシウム		97mg
亜鉛		3.2mg

○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)