

平成26年3月分 学校給食献立表

日付	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)				
献立名	牛乳 さくらえびごはん すまし汁 こんぶの炒め煮 いちごミルクかん	牛乳 白飯 肉じゃが 野菜のあえもの	牛乳 白飯 かやくうどん ぶりのカレーソースかけ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ(スモーク)	牛乳 白飯 みそ汁 がんもどきの含め煮 もやしのあえもの	牛乳 ロールパン コーンポタージュ れんこんサラダ ぶどうかん	牛乳 白飯 けんちん汁 さばの煮つけ はりはり大根	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらサラダ				
材	牛乳 1本 精白米 80 わかめ(干) 2 さくらえび(素干し) 1 米油 2 塩 0.8 菜の花 6 うずら卵(水煮) 15 ゆば(乾) 2 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 花かつお(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20 きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 8 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 花かつお(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ぶり(角) 40 でんぶん 10 てんぷら油 8 カレー粉 0.3 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 はくさい 55 しらす干し 2 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1 チーズ(スモーク) 2本	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 がんもどき 1 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 花かつお(だし用) 1 水 25 緑豆もやし 35 にんじん 10 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 ロールパン(50) 1 クリームコーン 30 ホールコーン 20 ベーコン 5 牛乳(調) 50 小麦粉 4 バター(調) 4 生クリーム 5 パセリ(乾) 0.03 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 ペーリーフ 1/30枚 たまねぎ(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 水 75 れんこん 15 にんじん 5 ごぼう(ささがき) 10 ごま 1 しょうゆ(淡) 1 酢 0.8 米油 0.8 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 花かつお(だし用) 2 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 水 20 こんぶ(だし用) 0.5 切干大根 4 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.3	牛乳 1本 精白米 80 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5 にら 15 はるさめ 4 酢 3 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 辛子 0.03				
料	こんぶ(細切) 1.5 にんじん 5 豚肉(細切) 10 しょうが 0.2 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 みりん 0.5	寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	<p>栄養三色()</p> <p><食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています></p> <p>…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</p> <p>…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</p> <p>…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</p>		エネルギー 570 たんぱく質 20.1	エネルギー 595 たんぱく質 18.7	エネルギー 694 たんぱく質 23.9	エネルギー 700 たんぱく質 25.5	エネルギー 544 たんぱく質 18.1	エネルギー 649 たんぱく質 18.5	エネルギー 597 たんぱく質 26.8	エネルギー 639 たんぱく質 26.6

日付	3月13日(木)	3月14日(金)	3月17日(月)	3月18日(火)
献立名	牛乳 白飯 そうめん汁 えびのてんぷら きゃべつサラダ	牛乳 赤飯 ごま塩 かきたま汁 ごぼうのみそつくだ煮 たんかん	牛乳 白飯 豚汁 高野豆腐の含め煮 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 菜の花のあえもの
材	牛乳 1本 精白米 70 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 花かつお(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 えび(13-15) 1尾 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 小麦粉 2 鶏卵 2 水 1.5 てんぷら油 3 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 赤飯 80 ごま塩 1袋 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 10 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 花かつお(だし用) 3 水 120 ごぼう 20 板こんにゃく 10 しょうが 0.2 みりん 0.5 みそ(赤) 2 すりごま 1 サラダ油 0.5 さとう(三) 0.2 たんかん 1	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 10 煮干し 1 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 凍り豆腐(角) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 10 花かつお(だし用) 1 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15 はくさい 55 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(短冊小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし 1 サラダ油 1 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20 菜の花 15 ほうれんそう 25 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.2
料	えび(13-15) 1尾 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 小麦粉 2 鶏卵 2 水 1.5 てんぷら油 3 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	学校給食費: 1食あたり 220円	学校給食費: 1食あたり 220円	学校給食費: 1食あたり 220円
エネルギー	518	560	554	590
たんぱく質	18.7	18.7	21.0	20.8

3月の献立から

和食の基本である「だし」を給食では、**こんぶ・煮干し・けずりぶし(さば・いわし)**でひいています。3月は、そのだしに**かつお**を加えました。一口食べて『美味しい(おいしい)』だけでなく、**素材の味を引き出した『滋味しい(おいしい)』**食味をさらに味わってほしいと願っています。

かつおを使っただしの献立

3日:すまし汁、5日:かやくうどん、7日:がんもどきの含め煮、11日:けんちん汁、13日:そうめん汁、14日:かきたま汁、17日:高野豆腐の含め煮

素材の味をかみしめる献立

ごぼうのみそつくだ煮 (3月14日(金))

ごぼう 1本 うすめの斜め切りし、水につける
板こんにゃく 半丁 短冊切りし、塩もみし水洗い
しょうが 少々 みじん切り
すりごま 小さじ1
みそ 10
さとう(三温) 少々
みりん 小さじ1
サラダ油 適量

1. サラダ油を熱し、しょうがを入れ香りをだす。
2. ごぼう、こんにゃくを加えいためる。
3. さとう・みそ・みりんを加え、汁けがなくなるまで煮含める。
4. すりごまをふりかけ、仕上げる。

1年間の食生活をふり返ろう!!

それぞれの項目について確認してみましょう。

いろいろな食品名や料理名がわかった 	朝ごはんの大切さがわかった 
ていねいに手洗いをした 	マナーを守って楽しく食事をした 
感謝の気持ちで食べることができた 	行事食や郷土料理への関心が深まった 

©少年写真新聞より

「塩」の使用について : 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。