

3月予定献立表

ーみんなで楽しく食事をしようー
(ー1年間の反省をしようー)

実施回数 12回 平均エネルギー 790kcal
平均たんぱく質 27.2g

加古川市教育委員会
日岡山学校給食センター

日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
献立	ひな祭りメニュー □ 酢飯(小) ちらし寿司(具) ● 牛乳 菜の花のかき揚げ かきたま汁 ひなあられ	□ ご飯(小) ● 牛乳 鯖の塩こうじ焼き ひじき豆 キャベツのみそ汁 ココア	3年生リクエストメニュー □ ご飯(小) ● 牛乳 鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ たまねぎドレッシング かつお節(サラダ用) コーンポタージュ	□ ご飯(小) ビーフカレーライス(ルウ) ● 牛乳 海藻サラダ 柑橘ドレッシング はるか(個包装)	卒業おめでとうメニュー □ 赤飯(小) ごま塩 ● 牛乳 ヒレカツ(小) 海老フライ ポイル野菜 中濃ソース すまし汁 祝いもち	□ ご飯(小) ● 牛乳 春野菜のクリームシチュー 人参と枝豆のソテー ※カシューナッツ	東北応援メニュー □ ご飯(小) さんまのかば焼き丼(具) ● 牛乳 ※引き菜炒り ひつつみ汁	□ ご飯(小) ● 牛乳 五目煮 ごま和え ※ちりめんたくあん	□ ご飯(小) ● 牛乳 ※かえりのごま揚げ ※ごぼうの天ぷら 春雨の酢の物 みそスープ のり佃煮
副食材料	すし酢 □強化米 ○焼きあなご ○高野豆腐(刻み) △人参 ▲とうもろこし ▲ごぼう ▲グリーンピース ▲干しいたけ □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○ちくわ □さつま芋 △菜の花 △人参 ▲ごぼう □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○かまぼこ ○卵 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 塩・薄口しょうゆ □でんぷん 煮干しだし □ひなあられ 1袋	○さば 1切 塩こうじ ●ひじき ○油揚げ ○大豆水煮 ▲むき枝豆 △人参 □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん ■油 煮干しだし ○厚揚げ(1cm角) ▲玉ねぎ ▲キャベツ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし □牛乳用ココア 1袋	○鶏肉 塩・こしょう □でんぷん ■揚げ油 ○チキンハム(短冊) ▲キャベツ ▲とうもろこし ▲きゅうり △人参 ●糸切り昆布 たまねぎドレッシング ○かつお節(サラダ用) ○ベーコン □じゃが芋 ▲玉ねぎ ▲コーンペースト ▲クリームコーン △人参 ▲とうもろこし △パセリ ●牛乳 ●生クリーム チキンブイヨン ポークブイヨン 塩・こしょう	○牛肉 ■油 ▲にんにく ▲生姜 カレー粉 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲グリーンピース □カレーウ1 □カレーウ2 ケチャップ ポークブイヨン 塩・こしょう とんかつソース 濃口しょうゆ ●海藻ミックス ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり 柑橘ドレッシング ▲はるか(個包装) 1袋	□ 赤飯(α化米) ごま塩 1袋 ○□ヒレカツ(小) 1個 ■揚げ油 ○□エビフライ 1尾 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 中濃ソース ○桜かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 薄口しょうゆ 塩 煮干しだし だし昆布 □祝いもち(三色団子) 1袋	○鶏肉 白ワイン ▲玉ねぎ □じゃが芋 ▲キャベツ △人参 ▲大根 △菜の花 塩・こしょう ポークブイヨン □ベシヤメルソース(有塩) □ベシヤメルソース(無塩) ● 牛乳 生クリーム ■ 油 △人参 ▲むき枝豆 ○まぐろ油漬け みりん 薄口しょうゆ ■ごま油 ■カシューナッツ 1袋	○さんま開き 1切 塩・こしょう □でんぷん ■揚げ油 □砂糖 みりん・濃口しょうゆ ■白ごま □でんぷん ▲切干し大根 △人参 ○油揚げ ▲さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ■ キャベツ ▲もやし △人参 ■白ごま □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ■ ごま油 ▲切干し大根 ●ちりめんじゃこ ▲刻みたくあん 濃口しょうゆ □砂糖 ■ 油	○鶏肉 厚揚げ(10g角) ○野菜天ボール ○大豆水煮 □じゃが芋 こんにゃく ▲大根 △人参 ▲さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ■ キャベツ ▲もやし △人参 ■白ごま □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ■ ごま油 ▲切干し大根 ●ちりめんじゃこ ▲刻みたくあん 濃口しょうゆ □砂糖 ■ 油	●かえりちりめん ■白ごま □小麦粉 ■揚げ油 ▲ごぼう □小麦粉 塩 ■揚げ油 ▲大根 ▲きゅうり △人参 ▲緑豆春雨 酢 □砂糖 塩 しょうゆ ○豚肉 △人参 ■白ごま ▲キャベツ ▲緑豆もやし △チンゲン菜 ポークブイヨン ○みそ トウバンジャン ▲にんにく 塩 ■ごま油 煮干しだし ●のり佃煮 1袋

日	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
献立		□ ご飯(小) ● 牛乳 スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ ごまドレッシング スープ煮(トマト味)	食育の日メニュー □ ご飯(小) ● 牛乳 鶏肉のゆず塩焼き ※茎わかめのきんぴら さつま芋のみそ汁	□ ご飯(小) ● 牛乳 かつおかツ カリフラワーのピクルス ABCマカロニスープ 豆乳プリン
副食材料	中学校卒業式のため 給食はありません	○ 卵 ○チキンハム(短冊) □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 △パセリ ポークブイヨン 塩・こしょう ■ 油 ノンエッグマヨネーズ ○白いんげん ▲キャベツ ▲大根 △人参 ■ ごま油 ○ベーコン(バラ凍) ○ミニウィンナー □じゃが芋 ▲玉ねぎ ▲キャベツ △人参 ▲トマト水煮 △トマトピューレ ケチャップ △パセリ ポークブイヨン チキンブイヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ■ 油	○鶏肉 ▲玉ねぎ ▲ゆず果汁 塩 ○豚肉 こんにゃく ▲ごぼう △人参 ●茎わかめ ○平天 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ □砂糖 酒・みりん ■ ごま油 ■ 油 一味唐辛子 ○豆腐 ○油揚げ □さつま芋 △人参 ▲もやし ▲しめじ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○□かつおかツ 1個 ■揚げ油 ▲カリフラワー ▲きゅうり □砂糖 酢 薄口しょうゆ ○ベーコン △人参 ▲キャベツ ▲玉ねぎ ▲エリンギ △パセリ □アルファベットマカロニ ポークブイヨン チキンブイヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ □豆乳プリン 1個

3日：ひな祭りメニュー

◆酢飯(小)・ちらし寿司(具)
様々な具が入ったちらし寿司です。
◆牛乳
◆菜の花のかき揚げ
きれいなグリーンの菜の花を使用した春らしいかき揚げです。
◆かきたま汁
◆ひなあられ
菱餅を砕いて作ったことが始まりと言われています。

7日：卒業おめでとうメニュー

◆赤飯(小)・ごま塩
赤色は縁起が良く、おめでたい色とされています。
◆牛乳
◆ヒレカツ(小)・海老フライ
豪華なミックスフライで3年生の卒業をお祝します。
◆ポイル野菜・中濃ソース
◆すまし汁
桜型のピンクのかまぼこが入っています。
◆祝いもち

**卒業生の皆さんへ**

ご卒業おめでとうございます。加古川市の給食はこれで最後ですが、これから先も食べることは一生続きます。今後も給食を通して学んだ栄養バランスや食文化、食事を提供してくださる人たちへの感謝の気持ちを大切にして、これから始まる新しい生活を健康で有意義なものにしてください。

5日：3年生リクエストメニュー

◆ご飯(小)
◆牛乳
◆鶏肉のから揚げ
◆りっちゃんサラダ(かつお節・たまねぎドレッシング)
◆コーンポタージュ
「卒業までに食べておきたい給食アンケート」で3年生に選ばれたメニューです。この他にはカレーライスや肉じゃがが人気でした。

11日：東北応援メニュー

◆ご飯(小)・さんまのかば焼き丼(具)
岩手県や宮城県近海ではさんまがよくとれます。
◆牛乳
◆引き菜炒り
福島県の郷土料理です。引き菜とは、大根や人参などの野菜を千切りにしたもののことです。
◆ひつつみ汁
岩手県の郷土料理です。「ひつつみ」は小麦粉と水を練って作ったもので、「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」が由来です。
平成23年3月11日に発生した東日本大震災で大きな被害を受けた東北地方を応援するメニューです。

1年を振り返って…

あなたはどんな1年になりましたか?
出典：学校給食 2023.2/2024.2/いらすとや