

3月学校給食献立表

【 小学校 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	
2	月	ごはん 牛乳 タッカルビ スンドゥップスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら さつまいも さとう あぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ いら	554	
3	火	ちらし寿司 牛乳 玉子焼き ツナサラダ 焼きのり めかぶのすまし汁	ぎゅうにゅう たまご ツナ やきのり めかぶ かまぼこ とうふ	ごはん ドレッシング	キャベツ コーン にんじん ほししいたけ こまつな	580	
4	水	ピビンバ 牛乳 ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう もずく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	577	
5	木	ごはん 牛乳 竹輪の竜田揚げ ボン酢和え すきやき	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく とうふ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ しらたき	678	
6	金	小型米粉パン 牛乳 焼きそば かつおのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし かつお かんでん	こがたこめこパン やきそばめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	558	
9	月	豚丼 牛乳 海そうサラダ	ぶたにく こうやどうふ かまぼこ ぎゅうにゅう かいそう	ごはん ごまあぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ さやいんげん きゅうり コーン	555	
10	火	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース炒め タイピーエン	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ いか うすらたまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんじん キャベツ	629	
11	水	ごはん はっこう乳 マーボー春雨 わかめとたまごのスープ	アシドミルク ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ たまご	ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし しめじ	550	
12	木	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 大根サラダ 五目豆	ぎゅうにゅう さわら かつお だいず ちくわ	ごはん さとう かたくりこ	しょうが だいこん きゅうり ごぼう こんにゃく ほししいたけ にんじん	562	
13	金	きなこ揚げパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ロールパン あぶら ブドウとう さとう ドレッシング	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	667	
16	月	ごはん 牛乳 わかさぎフライ 変わり粉ふきいも さつま汁	ぎゅうにゅう わかさぎフライ かつおぶし とりにく みそ	ごはん あぶら じゃがいも バター さといも	ねぎ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく こまつな	554	
17	火	豚キムチ丼 牛乳 白身魚の団子スープ お祝いケーキ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみぎかなのつみれ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら おいわいケーキ	にんじん キムチ こまつな もやし しょうが にんにく だいこん えのきたけ いら	607	
18	水	🌸 卒業式 🌸					
19	木	ごはん 牛乳 ぶりの塩焼き 小松菜のおひたし 豆腐とあおさのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶり あおさのり とうふ みそ	ごはん ごま さとう じゃがいも	こまつな もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	555	
23	月	ごはん 牛乳 いわしのピリ辛煮 マカロニサラダ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ わかめ みそ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ マカロニ ドレッシング	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ねぎ	567	
24	火	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ ポトフ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ソーセージ	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング じゃがいも チョコクレープ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	662	
簡易給食		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	465	

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。)

3年生のエネルギーです。



材料(小学生1人分)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 豚ひき肉..... 35g | ★三温糖..... 2g |
| おろししょうが..... 0.5g | ★濃口しょうゆ..... 2.5g |
| おろしにんにく..... 0.5g | ★赤みそ..... 1g |
| サラダ油..... 適量 | ★鶏ガラスープ..... 0.4g |
| たまねぎ..... 40g | ★オイスターソース... 2.5g |
| にんじん..... 15g | ★トウバンジャン..... 0.1g |
| たけのこ水煮..... 6g | |
| 干しいたけ..... 1g | |
| ねぎ..... 6g | |
| 乾燥春雨..... 10g | |

マーボー春雨



作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
たまねぎはくし切り、にんじんは半月切り、
たけのこ水煮はちよう切り、干しいたけはスライス、
ねぎはななめ薄切りがおすすめ。
- ②乾燥春雨は熱湯で戻しておく。(3~5分程度)
- ③★の調味料を合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、おろししょうが、
おろしにんにくを炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、ねぎ以外の野菜を加えて炒める。
- ⑥水気を切った春雨と、③を加えて味を調える。
- ⑦彩りにねぎを加えたら完成。



12月の初登場時には
大変好評なメニューでした。
ぜひご家庭でもお試しください。

ならびかえクイズ

文字をならびかえて、
言葉を作りましょう。



ヒント
重い順に
ならべよう!

好きなメニュー



夏にとったアンケートをもとに、今月はたくさんの
人気メニューが登場します。お楽しみに!
アンケート結果(9月のおたよりにも掲載)
1位ピビンバ 2位揚げパン 3位カレーライス
4位ワンタンスープ 5位パン