

3月学校給食献立表

【幼稚園・保育園 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 ぎゅうにゅう 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	446
3	火	ちらしずし ぎゅうにゅう たまごやき ツナサラダ やきのり めかぶのすましじる	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	456
4	水	ピビンパ ぎゅうにゅう 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	468
5	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのたつたあげ ボンずあえ 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	536
6	金	パン ぎゅうにゅう やきそば 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	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	486
9	月	ぶたどん ぎゅうにゅう かいそうサラダ	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	447
10	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのチリソースいため 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	506
11	水	ごはん はっこうにゅう マーボーはるさめ 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	447
12	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき だいこんサラダ ごもくまめ	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	452
13	金	パン みかんジャム ぎゅうにゅう チリコンカン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン みかんジャム あぶら 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	445
16	月	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフライ かわりこふきいも さつまじる	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	452
17	火	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう しろみざかなのたんごスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみざかなのつみれ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	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	437
18	水	カレーライス ぎゅうにゅう まめいっばいサラダ おいわいケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ おいわいケーキ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	534
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのしおやき こまつなのおひたし とうふとおおさのみそじる	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	447
23	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのピリからに マカロニサラダ なめこのみそじる	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	468
24	火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ 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	551
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	351

(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。味付けに関しましては、年齢に配慮したものとなっております。)



材料(小学生1人分)

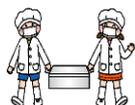
- | | |
|-------------------|--------------------|
| 豚ひき肉..... 35g | ★三温糖..... 2g |
| おろししょうが..... 0.5g | ★濃口しょうゆ..... 2.5g |
| おろしにんにく..... 0.5g | ★赤みそ..... 1g |
| サラダ油..... 適量 | ★鶏ガラスープ..... 0.4g |
| たまねぎ..... 40g | ★オイスターソース... 2.5g |
| にんじん..... 15g | ★トウバンジャン..... 0.1g |
| たけのこ水煮..... 6g | |
| 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、
たけのこ水煮はちょう切り、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位ピビンパ 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