

平成29年度 3月学校給食予定献立表 猪名川町立学校給食センター

日曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)												
献立名	桃色ちらし寿司 ゆばのすまし汁 たこのから揚げ いんげんのごま和え ひしもち	チーズパン 鶏肉のトマトソース煮 スパゲティソテー 海と畑のサラダ	ご飯 わかめスープ ピピンバ 大根の和え物 韓国風おのり	ゆかりご飯 豚汁 さわらの塩焼き 五目煮豆	ご飯 中華風コーンスープ 鶏のから揚げ(2こ) 春雨の和え物	麦ご飯 手作りビーフカレー キャベツとツナのサラダ 大根の福神漬 お祝いケーキ(中学校)	コッペパン いちごジャム 豚肉とカリフラワーのシチュー ソーセージとほうれん草のソテー 大豆サラダ	ご飯 もずく汁 あじフライ おからの炒り煮 お祝いケーキ(幼稚園)	ご飯 牛肉と野菜のピリ辛スープ 豚角煮 ブロッコリーのごま和え	ご飯 チンゲンサイのクリーム煮 揚げまぐろのごま味噌がらめ マカロニサラダ	若布ごぼん 筑前煮 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜の和え物	くろパン 卵スープ 白身魚のバーベキューソースがけ ツナとブロッコリーのサラダ												
材料名および使用量(g)	精白米 65 黒だいた 5 出し昆布 0.2 穀物酢 7.5 三温糖 3 塩 0.08 かまぼこ 5 にんじん 5 かんぴょう 0.3 乾しいたけ 0.8 こいくちしょうゆ 1.8 三温糖 1.2 湯葉 干し 3 だいこん 30 にんじん 10 えのきたけ 6 糸みつば 2 わかめ 1 うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.1 削り節 2 出し昆布 0.5 たこ 45 パブリカ 0.4 こしょう 0.01 なたね油 5 ごま油 5 さやいんげん 15 キャベツ 20 すりごま 1 うすくちしょうゆ 1.5 ひしもち 1	コッペパン 50 チーズ 15 若鶏もも皮なし 20 たまねぎ 40 じゃがいも 40 にんじん 25 りんご 5 ケチャップ 8 トマトソース 4 デミグラスソース 3 三温糖 2 ウスターソース 1.5 濃厚ソース 1.5 ぶどう酒 赤 2 塩 0.1 こしょう 0.03 パブリカ 0.02 スパゲティ 8 ベーコン 10 たまねぎ 10 青ピーマン 2 にんじん 3 マッシュルーム 5 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 キャベツ 20 まぐろ水煮 8 スイートコーン缶 5 0.7 ほしひじき 2 りんご酢 1.5 オリーブ油 1.5 うすくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01	精白米 80 若鶏もも皮なし 30 たまねぎ 10 たけのこ 15 にんじん 15 はくさい 10 葉ねぎ 5 生しいたけ 5 わかめ 1 鶏骨ミンチ(だし) 5 しょうが 0.5 ローリエ 0.01 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 若鶏もも皮なし 25 れんこん 20 だいずもやし 20 ぜんまい 10 にんじん 5 にら 5 しょうが 0.5 にんにく おろし 0.3 トウバンジャン 0.1 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 酒 1 すりごま 0.5 ごま 0.5 ごま油 0.2 だいこん 30 いか短冊 10 穀物酢 1 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 韓国風味付けのり 1袋	精白米 80 ゆかり 1 豚もも肉 10 生揚げ 20 じゃがいも 20 たまねぎ 25 にんじん 15 つきこんやく 10 葉ねぎ 5 煮干しだし 3 牛もも肉 10 ごぼう 20 つきこんやく 5 にんじん 5 すりごま 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1.5 お祝いケーキ(小学校) 1	精白米 80 鶏卵 20 スイートコーン缶 クリーム 30 たまねぎ 20 にんじん 25 たまねぎ 25 にんじん 15 りんご 5 しょうが 0.5 ローリエ 0.01 うすくちしょうゆ 3.5 カレー油 1 牛乳 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でん粉 1.5 ケチャップ 4 ウスターソース 4 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 なたね油 5 ポーグハム 3 はるさめ 5 きゅうり 20 にんじん 5 乾しいたけ 1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 ごま 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 ごま油 0.5	精白米 75 押麦 8 牛もも肉 20 たまねぎ 60 カリフラワー 55 じゃがいも 20 りんご 3 しょうが 0.5 にんにく おろし 1 なたね油 0.2 カレー油 1 牛乳 5 小麦粉 3 有塩バター 1.5 ケチャップ 4 ウスターソース 4 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 カレー粉 0.4 パブリカ 0.15 シナモン 0.01 ナツメグ 0.01 クローブ 0.01 ローズマリー 0.01 ローリエ 0.01 こしょう 0.02 キャベツ 30 スイートコーン缶 5 まぐろ水煮 7 ノンエッグマヨ 3 うすくちしょうゆ 1 だいこん 20 刻み昆布 0.5 しょうが 0.1 三温糖 2.5 穀物酢 1 酒 1 塩 0.05 お祝いケーキ 1	コッペパン 50 いちごジャム 15 豚もも肉 15 たまねぎ 50 カリフラワー 15 じゃがいも 20 にんじん 20 マカロニ(シエル) 5 牛乳 10 クリームシチュー 4 ポタージュベース 2 塩 0.2 こしょう 0.02 チキンラング 10 ほうれんそう 15 ぶなしめじ 8 スイートコーン缶 10 おろし 0.1 こしょう 0.01 有塩バター 0.5 油揚げ 0.3 だいず 乾 6 はくさい 10 まぐろ水煮 5 ノンエッグマヨ 7 こしょう 0.01 塩 0.1	精白米 80 もずく 10 こいくちしょうゆ 30 チンゲンサイ 15 にんじん 10 かまぼこ 5 うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.1 でん粉 0.8 削り節 4 出し昆布 0.5 あじ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 小麦粉 6 パン粉 8 なたね油 5 若鶏もも皮なし 10 おから 8 板こんにやく 5 にんじん 3 油揚げ 2 グリーンピース 2 三温糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酒 0.5 本みりん 0.5 削り節 0.5 お祝いケーキ 1	精白米 80 牛もも肉 10 こいくちしょうゆ 0.2 にんにく おろし 0.1 しょうが 0.1 ごま油 0.3 だいこん 25 たまねぎ 20 にんじん 10 生しいたけ 5 クリームシチュー 1.5 ポタージュベース 1.5 牛乳 10 ぶどう酒 白 1 粉チーズ 2 塩 0.2 こしょう 0.02 まぐろ(角切り) 40 塩 2 トウバンジャン 0.1 削り節 2 出し昆布 0.5 豚もも肉 35 うすくちしょうゆ 20 白ねぎ 12 しょうが 2 こいくちしょうゆ 4 酒 4 三温糖 3 本みりん 1 でん粉 0.2 ブロッコリー 15 キャベツ 10 ごま 1 うすくちしょうゆ 1 三温糖 1	精白米 80 若鶏もも皮なし 15 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 20 チンゲンサイ 15 生しいたけ 5 クリームシチュー 1.5 ポタージュベース 1.5 牛乳 10 ぶどう酒 白 1 粉チーズ 2 塩 0.2 こしょう 0.02 まぐろ(角切り) 40 塩 2 しょうが 0.8 でん粉 8 なたね油 4 三温糖 1.2 米みそ 1.2 ケチャップ 1.2 ごま 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 水 4 マカロニ 4 ポークハム 5 にんじん 3 キャベツ 20 きゅうり 10 ノンエッグマヨ 6 塩 0.1 こしょう 0.01	精白米 80 わかめ 10 若鶏もも皮なし 15 さといも 30 にんじん 20 板こんにやく 20 焼き竹輪 17 うすくちしょうゆ 5 れんこん 15 さやいんげん 10 乾しいたけ 1 こいくちしょうゆ 2.5 出し昆布 0.5 ホキ 1 でん粉 6 なたね油 5 りんご 2 白ねぎ 2 しょうが 0.5 にんにく おろし 0.1 こいくちしょうゆ 2.5 三温糖 1 本みりん 1 水 3 ブロッコリー 20 まぐろ水煮 5 スイートコーン缶 3 りんご酢 2 オリーブ油 2 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01	精白米 50 黒砂糖 7.5 たまねぎ 20 にんじん 15 りょくとうもやし 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 でん粉 6 なたね油 2 りんご 2 白ねぎ 2 しょうが 0.5 にんにく おろし 0.1 こいくちしょうゆ 2.5 三温糖 1 本みりん 1 水 3 ブロッコリー 20 まぐろ水煮 5 スイートコーン缶 3 りんご酢 2 オリーブ油 2 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01	665kcal 798kcal	644kcal 825kcal	577kcal 707kcal	666kcal 820kcal	706kcal 870kcal	636kcal 888kcal	615kcal 774kcal	647kcal 801kcal	607kcal 748kcal	714kcal 887kcal	665kcal 806kcal	594kcal 730kcal

日曜	19日(月)	20日(火)	22日(木)			
献立名	ご飯 厚揚げのみそ汁 きんぴらごぼろ 白菜の酢の物 お祝いケーキ(小学校)	ご飯 つくねのすまし汁 大豆のかきあげ いかとほうれんそうのごま和え	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨネーズサラダ ごま団子			
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚もも肉 10 生揚げ 20 たまねぎ 25 だいこん 20 にんじん 10 生しいたけ 5 葉ねぎ 5 米みそ 8 煮干しだし 3 牛もも肉 10 ごぼう 20 つきこんやく 5 にんじん 5 すりごま 0.5 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 本みりん 0.5 とうがらし 0.01 まぐろ水煮 5 はくさい 20 きゅうり 10 わかめ 0.2 穀物酢 2 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 お祝いケーキ 1	精白米 80 つくね 30 はくさい 20 たまねぎ 20 にんじん 10 えのきたけ 6 葉ねぎ 5 うすくちしょうゆ 4.5 酒 2 でん粉 0.8 削り節 2 塩 0.8 ゆで大豆 12 たまねぎ 18 にんじん 10 グリーンピース 2 小麦粉 7 塩 0.1 なたね油 4 いか短冊 10 ほうれんそう 15 りょくとうもやし 15 ごま 1 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 ごま油 0.1	精白米 80 牛ミンチ 20 木綿豆腐 60 たまねぎ 40 にんじん 15 たけのこ 10 葉ねぎ 6 生しいたけ 0.5 しょうが 0.8 にんにく おろし 1.8 麻婆豆腐の素 0.5 米みそ 4 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1 酒 0.5 トウバンジャン 0.25 ごま油 0.2 でん粉 2 ブロッコリー 18 キャベツ 10 クッキングチーズ 3 ノンエッグマヨ 7 塩 0.03 こしょう 0.01 ごま団子 1 なたね油 3	674kcal 700kcal	650kcal 804kcal	702kcal 845kcal

※牛乳は毎日ついています。  
※材料の都合により献立を変更することがあります。  
※網掛けは除去食対応献立です。  
食べ物を大切にす日 5日(月)

### 1年間の振り返り チェックシート

幼稚園と小学校、中学校で重量が  
違う献立は以下の通りです。

6日(火)	さわら 幼小:40g 中:50g
7日(水)	若鶏もも皮なし 幼小:25g 中:30g
12日(月)	あじ 幼小:30g 中:40g
16日(金)	ホキ 小:40g 中:50g

いよいよ今年度も終わりに近づき、  
今の学年での生活も残りわずかとなりました。  
3月は1年の学びの締めくくりです。  
自分の食生活を見直してみましょう。

○赤色の食品…体をつくるものになるもの  
□黄色の食品…熱や力になるもの  
△緑色の食品…体の調子を整えるもの

<p>身じたくをきちんと整えることができた。</p>	<p>給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。</p>	<p>協力して準備と後片付けをすることができた。</p>
<p>姿勢を正して、よくかんで食べる事ができた。</p>	<p>好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。</p>	<p>マナーを守り、みんなで楽しく食べる事ができた。</p>
<p>早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べたから登校することができた。</p>	<p>おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べる事ができた。</p>	<p>食事の準備や買い物の準備など、おうちの人の手伝いをすることができた。</p>