令和5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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
献立名	桃色ちらし寿司 牛乳 すまし汁 れんこんの天ぷら 菜の花のおかか和え ひなあられ	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 揚げぎょうざ(幼小1個,中2個) 大根の中華サラダ	ご飯 牛乳 関東煮 さわらの塩焼き 白菜のからし和え	ご飯 牛乳 けんちん汁 コロッケ 小松菜のお浸し 味付けのり	ご飯(少なめ) 牛乳 みそ煮込みうどん 金時煮豆 えびとブロッコリーのごまあえ	ご飯 牛乳 キャベツのスープ煮 鶏肉のレモンじょうゆかけ 大根とツナのマヨ和え お祝いデザート(幼稚園)	ご飯 牛乳 さといものみそ汁 とんかつ 海藻サラダ	ご飯 牛乳 カリフラワーのシチュー 揚げまぐろのごま味噌がらめ キャベツのマヨサラダ	ご飯 ジョア(プレーン) 卵入りもずく汁 さばの塩焼き 卯の花のいり煮	麦ご飯 牛乳 ビーフカレー ひじきサラダ 大根の福神漬 お祝いデザート(中学校)	ご飯 牛乳 豆腐と小松菜のすまし汁 カレイの甘酢かけ ブロッコリーのごまあえ	ご飯 牛乳 白菜とベーコンのミルクスープ いわしのハーブ揚げ ささみと若布のサラダ お祝いデザート(小学校)
材料名および使用量（g）	精白米 65 □ 黒だいず　乾 4 ○ 出し昆布 0.2 ○ 穀物酢 7.5 三温糖 3 □ 塩 0.08 刻みあなご(味付) 8 ○ にんじん 5 △ 乾しいたけ 0.8 △ こいくちしょうゆ 1.8 三温糖 1.2 □ 牛乳 1本 ○ 木綿豆腐 20 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ えのきたけ 6 △ 葉ねぎ 5 △ 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 ○ れんこん 35 △ 米粉 6 □ 塩 0.1 なたね油 3 □ 菜の花 15 △ キャベツ 15 △ 花かつお 0.5 うすくちしょうゆ 2 ひなあられ 1袋 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚ミンチ 20 ○ 木綿豆腐 65 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ たけのこ 10 △ 葉ねぎ 6 △ 乾しいたけ 0.5 △ しょうが 0.8 △ にんにく　おろし 0.8 △ 麻婆豆腐の素 1.5 米みそ 4.5 こいくちしょうゆ 2.5 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 □ ぎょうざ 1こ ○ なたね油 2 □ だいこん 30 △ こまつな 5 △ わかめ 1 ○ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 穀物酢 1 三温糖 1.5 □ ごま油 0.2 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 若鶏もも皮なし 10 ○ じゃがいも 25 □ だいこん 30 △ 板こんにゃく 20 □ がんもどき 15 ○ 生揚げ 15 ○ まる天 5 ○ にんじん 10 △ 三温糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 酒 0.5 削り節 2 さわら 1切 ○ 塩 0.1 なたね油 1 □ はくさい 40 △ まぐろ水煮 5 ○ うすくちしょうゆ 2 穀物酢 1 三温糖 1 □ からし粉 0.03	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 木綿豆腐 20 ○ だいこん 25 △ つきこんにゃく 12 □ にんじん 10 △ ごぼう 8 △ 白ねぎ 5 △ こいくちしょうゆ 5 削り節 2 出し昆布 0.5 ○ コロッケ 1こ □ なたね油 5 □ ごまつな 10 △ キャベツ 20 △ にんじん 3 △ ささみ 5 ○ 花かつお 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 味付けのり 1袋 ○	精白米 65 □ 牛乳 1本 ○ うどん 40 □ 豚もも肉 10 ○ たまねぎ 10 △ はくさい 25 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 油揚げ 2 ○ 乾しいたけ 1 △ 米みそ 6 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 削り節 5 金時豆 11 ○ 三温糖 2.7 □ うすくちしょうゆ 0.4 塩 0.01 ムキエビ 25 ○ ブロッコリー 25 △ きゅうり 5 △ ごま 1 □ うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ ベーコン 10 ○ キャベツ 45 △ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ ぶなしめじ 5 △ さやいんげん 5 △ スイートコーン 5 △ セロリー 1 △ うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.5 こしょう 0.01 鶏がらスープ 10 若鶏もも皮なし 2こ ○ でん粉 5 □ なたね油 4 □ 三温糖 1.5 □ うすくちしょうゆ 2 レモン果汁 0.8 △ ぶどう酒　白 0.5 水 1.3 だいこん 20 △ きゅうり 15 △ まぐろ水煮 5 ○ 塩 0.05 こしょう 0.01 ノンエッグマヨ 5 □ お祝いデザート 1こ □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ さといも 15 □ 生揚げ 20 ○ だいこん 20 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 5 △ 米みそ 8 煮干しだし 3 豚ヘレ肉 1枚 ○ 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 □ パン粉 8 □ なたね油 4 □ 濃厚ソース 2 ケチャップ 2 ぶどう酒　赤 1 サラダごんにゃく 10 □ 海藻ミックス 1 キャベツ 15 △ ささみ 5 ○ 穀物酢 2 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 10 ○ たまねぎ 40 △ カリフラワー 20 △ じゃがいも 20 □ にんじん 20 △ チンゲンサイ 10 △ マカロニ(シェル) 3 □ 牛乳 10 ○ クリームシチュー 4 ポタージュベース 2 塩 0.25 こしょう 0.02 まぐろ(角切り) 40 ○ 酒 2 しょうが 0.8 △ でん粉 6 □ 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 チキンハム(短冊) 5 ○ キャベツ 25 △ きゅうり 10 △ ノンエッグマヨ 5 □ 塩 0.1 こしょう 0.02	精白米 75 □ ジョア(プレーン) 1本 ○ 鶏卵 20 ○ もずく 10 ○ かまぼこ 5 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ 糸みつば 3 △ うすくちしょうゆ 5 でん粉 1.5 □ 削り節 2 出し昆布 0.3 ○ さば 1切 ○ 塩 0.1 なたね油 0.01 □ 若鶏もも皮なし 7 ○ おから 10 ○ にんじん 8 △ さやいんげん 5 △ こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 □ 酒 0.5 本みりん 0.5 出し昆布 0.05 ○ 削り節 0.2	精白米 70 □ 押麦 7 □ 牛乳 1本 ○ 牛もも肉 20 ○ たまねぎ 65 △ じゃがいも 55 □ にんじん 20 △ しょうが 1 △ にんにく　おろし 1 △ カレールウ 8 ぶどう酒　赤 2 濃厚ソース 2 ウスターソース 2 トマトピューレー 1 カレー粉 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02 ほしひじき 0.6 ○ ポークハム 5 ○ きゅうり 15 △ キャベツ 15 △ スイートコーン 5 △ うすくちしょうゆ 1 ごま 1 □ ノンエッグマヨ 5 □ だいこん 20 △ 刻み昆布 0.5 ○ しょうが 0.1 △ こいくちしょうゆ 2 三温糖 2.5 □ 穀物酢 1 酒 1 塩 0.05 お祝いデザート 1こ □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 木綿豆腐 25 ○ こまつな 15 △ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ えのきたけ 5 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 削り節 2 出し昆布 0.5 ○ かれい 1枚 ○ でん粉 10 □ なたね油 8 □ うすくちしょうゆ 5 三温糖 4 □ 穀物酢 4 本みりん 0.4 水 6 ブロッコリー 20 △ だいこん 15 △ ごま 1 □ うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ ベーコン 12 ○ はくさい 30 △ たまねぎ 20 △ じゃがいも 20 □ ぶなしめじ 10 △ にんじん 10 △ 牛乳 10 ○ うすくちしょうゆ 1 削り節 2 出し昆布 1 ○ 塩 0.5 いわし 1枚 ○ 乾燥バジル 0.04 △ ローズマリー 0.03 塩 0.15 こしょう 0.03 小麦粉 5 □ パン粉 6 □ なたね油 4 □ わかめ 0.6 ○ キャベツ 15 △ ささみ 10 ○ スイートコーン 5 △ りんご酢 1.5 オリーブ油 1.5 □ うすくちしょうゆ 1.2 塩 0.05 こしょう 0.01 お祝いデザート 1こ □
4年	571kcal	594kcal	582kcal	592kcal	544kcal	597kcal	595kcal	629kcal	547kcal	592kcal	604kcal	718kcal
中学	693kcal	771kcal	716kcal	716kcal	669kcal	732kcal	728kcal	780kcal	684kcal	823kcal	699kcal	763kcal

日・曜	19日(火)	21日(木)
献立名	ご飯 牛乳 つくねのすまし汁 大豆のかきあげ ほうれん草のお浸し いちご	ご飯 牛乳 かきたま汁 牛肉と野菜のソテー 白菜の和え物
材料名および使用量（g）	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ つくね 30 ○ だいこん 20 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ 乾しいたけ 1 △ 葉ねぎ 5 △ うすくちしょうゆ 4.5 酒 0.5 でん粉 0.8 □ 削り節 2 ゆで大豆 12 ○ たまねぎ 18 △ にんじん 10 △ スイートコーン 2 △ 米粉 7 □ 塩 0.05 なたね油 4 □ ほうれんそう 15 △ キャベツ 20 △ かまぼこ 5 ○ 花かつお 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いちご 1こ △	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 鶏卵 20 ○ 木綿豆腐 30 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ かんぴょう 1 △ 糸みつば 3 △ うすくちしょうゆ 5 でん粉 1.5 □ 削り節 2 出し昆布 0.3 ○ 牛もも肉 25 ○ キャベツ 18 △ にんじん 3 △ にんにく　おろし 0.2 △ 白ねぎ 1 △ 三温糖 1 □ 酒 0.2 本みりん 0.2 米みそ 0.8 こいくちしょうゆ 2 でん粉 0.2 □ はくさい 40 △ かまぼこ 5 ○ しらす干し 3 ○ 粉かつお 0.3 ノンエッグマヨ 6 □ うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01
4年	588kcal	556kcal
中学	724kcal	686kcal

おいしく食べよう

ひょうごの食べ物

のり

兵庫県ののりの生産量は全国トップクラスです。瀬戸内海の広い範囲で、水温の低い冬の初めから春にかけて、のりの芽がついた網を水面に張る方法で養殖されます。

兵庫県産ののり「兵庫のり」は、色が黒くしっかりとしたうま味があって、香りが良いのが特徴です。

ビタミンA、B群、Cやミネラル、葉酸が豊富です。
食物繊維も含まれています。

※6日の味付けのりは「ひょうごの魚」学校給食応援事業による提供です。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きること」ができます。そして、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。
これからも感謝の気持ちを忘れずに、食べることを大切にしてくださいね。

第1位

ご飯、カレー、から揚げ、海藻サラダ

給食レシピ掲載中！

給食の人気メニューのレシピをHPに掲載しています。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

※材料の都合により献立を変更することがあります。

○:赤色の食品…体をつくるもとになるもの
□: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

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。

5日(火)さわら	幼小:40g	中:50g
6日(水)コロッケ	幼小:50g	中:60g
8日(金)若鶏もも皮なし	幼小:25g	中:30g
11日(月)豚ヘレ肉	幼小:35g	中:40g
13日(水)さば	小:40g	中:50g

給食物資内容表

加工食品等の給食物資内容表は、町のHPで随時更新いたしますので、ご確認ください。下の二次元バーコードから検索できます。

その他ご不明な点は学校給食センターへお問い合わせ下さい。

TEL:072-766-0219