

3月の予定献立表



3年生のみなさんには、八幡市給食指導部会より「お弁当の本」をお渡ししていますので、ぜひご活用ください。



八幡市学校給食研究会

②栄養のバランスを考えよう

主食：主菜：副菜は3：1：2が適当です。

主菜=1

肉・魚・豆・たまごなど「タンパク質」の多い食品を使ったおかずです。

主食=3

ごはん・パン・めん類など「炭水化物」の多い食品を使ったおかずです。

副菜=2

野菜・海藻・芋類など「ビタミン・無機質」の多い食品を使ったおかずです。

3月3日(月)

小 658 kcal
中 806 kcal

3月4日(火)

小 721 kcal
中 883 kcal

手巻き寿司
牛乳
えのきのすまし汁
ひなあられ

ごはん
牛乳
鯖のしょうが煮
和風鍋

食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g
米酢	13 g	牛乳	1 本
上白糖	9 g	生鯖	
塩	0.7 g	小学校 50g	1 切
ポークウインナー	1 本	中学校 60g	1 切
ちくわ	1/2 本	さとう	6 g
さとう	2 g	酒	1 g
濃口しょうゆ	2 g	土しょうが	1 g
水	5 g	みりん	2 g
手巻き寿司(個包装)		濃口しょうゆ	6 g
小学校	4 枚	水	10 g
中学校	5 枚	鶏ミンチ	20 g
ツナノンオイル	20 g	豚ミンチ	20 g
きゅうり	10 g	青ねぎ	1 g
塩	0.2 g	土しょうが	0.5 g
こしょう	0.01 g	塩	0.1 g
ノンエッグマヨネーズ	6 g	酒	0.5 g
牛乳	1 本	濃口しょうゆ	1 g
かまぼこ	8 g	片栗粉	3 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g
えのきたけ	10 g	大根	20 g
たまねぎ	10 g	はくさい	30 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	系こんにやく	10 g
薄口しょうゆ	3 g	焼き豆腐	20 g
塩	0.2 g	さとう	0.5 g
けずりぶし	3 g	塩	0.1 g
水	100 g	濃口しょうゆ	1 g
ひなあられ	1 袋	薄口しょうゆ	2 g
		けずりぶし	2 g
		水	50 g



3月5日(水)

小 608 kcal
中 743 kcal

3月6日(木)

小 674 kcal
中 775 kcal

3月7日(金)

小 626 kcal
中 740 kcal

3月10日(月)

小 577 kcal
中 712 kcal

ごはん
牛乳
鶏肉の照り焼き
小松菜の味噌汁
五目きんぴら

わかめご飯
牛乳
豚肉のケチャップ炒め
ABCスープ
米粉のガトーショコラ
(3年生のみ)

コッペパン
牛乳
クリームシチュー
きゃべつとコーンのサラダ

ごはん
牛乳
麻婆豆腐
きゃべつとわかめの酢の物

食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	コッペパン	1 個	米	80 g
牛乳	1 本	たきこみわかめ	2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
鶏肉		牛乳	1 本	鶏肉	30 g	豚ミンチ	20 g
小学校 50g	1 切	豚肉	40 g	じゃがいも	50 g	にんじん	10 g
中学校 60g	1 切	ジンジャーパウダー	0.04 g	たまねぎ	40 g	たまねぎ	30 g
土しょうが	0.5 g	ガーリックパウダー	0.04 g	にんじん	20 g	たけのこ(水煮)	10 g
みりん	2 g	塩	0.1 g	ブロッコリー	10 g	とうふ	100 g
濃口しょうゆ	3 g	こしょう	0.03 g	クリームコーン	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
たまねぎ	20 g	サラダ油	1 g	ダイスチーズ	8 g	さとう	1 g
小松菜	10 g	たまねぎ	60 g	調理用牛乳	20 g	とうふ	100 g
油揚げ	5 g	しめじ	10 g	マーガリン	4 g	合わせみそ	3 g
にんじん	5 g	トマトケチャップ	5 g	小麦粉	4 g	酒	2 g
八幡のみそ	9 g	ウスターソース	1 g	塩	0.7 g	塩	0.5 g
八幡の白みそ	3 g	さとう	1 g	こしょう	0.03 g	濃口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g	濃口しょうゆ	1 g	チキンスープ	4 g	ジンジャーパウダー	0.05 g
水	100 g	ベーコン	10 g	水	80 g	ガーリックパウダー	0.05 g
豚肉	5 g	にんじん	10 g	パセリ(乾)	0.3 g	トウバンジャン	0.3 g
ごぼう	25 g	たまねぎ	30 g	にんじん	5 g	片栗粉	15 g
にんじん	5 g	ABCマカロニ	5 g	キャベツ	30 g	ごま油	2 g
突きこんにやく	10 g	塩	0.4 g	ホールコーン	8 g	きゃべつ	40 g
三度豆	5 g	こしょう	0.03 g	ピッコロハム(チキン)	8 g	にんじん	5 g
白いりごま	0.5 g	薄口しょうゆ	2 g	塩	0.2 g	カットわかめ	0.3 g
さとう	1 g	チキンスープ	8 g	こしょう	0.02 g	さとう	0.5 g
濃口しょうゆ	2.5 g	水	100 g	さとう	0.1 g	濃口しょうゆ	1 g
みりん	0.8 g	パセリ(乾)	0.03 g	濃口しょうゆ	1 g	酢	3 g
サラダ油	0.5 g			酢	2 g		
ごま油	0.2 g			サラダ油	1 g		

卒業お祝い献立

かみかみ献立

わくわく給食
お話とコラボ

※3年生は給食最終日のため市販のデザートがつきます。

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

作: くらだかおる
絵: たけがみたえ
出版社: ポプラ社

