

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・めん類など一番おなかがいっぱいになる「炭水化物」の食品です。お弁当の半分くらいが適当です。



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 |
| 手巻きのり(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

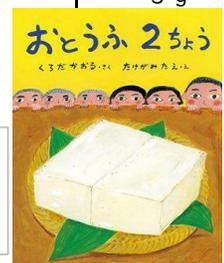
コッペパン
牛乳
クリームシチュー
きゃべつとコーンのサラダ

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 こ | 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 | | 芋乳 | 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 | 合わせみそ | 3 g |
| 油揚げ | 5 g | しめじ | 10 g | マーガリン | 4 g | 酒 | 2 g |
| にんじん | 5 g | トマトケチャップ | 5 g | 小麦粉 | 4 g | 塩 | 0.5 g |
| 八幡のみそ | 9 g | ウスターソース | 1 g | 塩 | 0.7 g | 濃口しょうゆ | 3 g |
| 八幡の白みそ | 3 g | さとう | 1 g | こしょう | 0.03 g | ジンジャーパウダー | 0.05 g |
| けずりぶし | 2 g | 濃口しょうゆ | 1 g | チキンスープ | 4 g | ガーリックパウダー | 0.05 g |
| 水 | 100 g | ベーコン | 10 g | 水 | 80 g | トウバンジャン | 0.3 g |
| 豚肉 | 5 g | にんじん | 10 g | パセリ(乾) | 0.3 g | 水 | 15 g |
| ごぼう | 25 g | たまねぎ | 30 g | にんじん | 5 g | 片栗粉 | 2 g |
| にんじん | 5 g | ABCマカロニ | 5 g | キャベツ | 30 g | ごま油 | 0.5 g |
| 突きこんにやく | 10 g | 塩 | 0.4 g | ホールコーン | 8 g | キャベツ | 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 | | |

※ 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



| 3月11日(火) | | 3月12日(水) | | 3月13日(木) | | 3月14日(金) | |
|--|------------|---|------------|---|------------|--|------------|
| 小 608 kcal | 中 750 kcal | 小 550 kcal | 中 678 kcal | 小 587 kcal | 中 725 kcal | | |
| ごはん 牛乳 魚のさらさあげ だいこんのみそ汁 白菜の塩昆布あえ | | ごはん 牛乳 たけのこと豚肉の中華炒め 卵とわかめの春雨スープ | | ごはん 牛乳 プルコギ トック入りスープ 米粉のガトーショコラ (3年生のみ) | | 卒業式のため給食なし | |
| 八幡食育の日 | | 卒業お祝い献立 | | | |  | |
| 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | | |
| 米 | 80 g | 米 | 80 g | 米 | 80 g | | |
| 牛乳 | 1 本 | 牛乳 | 1 本 | 牛乳 | 1 本 | | |
| あじ | | 豚肉 | 30 g | 牛肉 | 40 g | | |
| 小学校 40g | 1 切 | ガーリックパウダー | 0.03 g | 濃口しょうゆ | 0.5 g | | |
| 中学校 50g | 1 切 | ジンジャーパウダー | 0.03 g | みりん | 1 g | | |
| 濃口しょうゆ | 3 g | キャベツ | 50 g | おろしにんにく | 0.1 g | | |
| 酒 | 1 g | にんじん | 15 g | ごま油 | 0.5 g | | |
| 土しょうが | 0.5 g | 太もやし | 20 g | キャベツ | 40 g | | |
| カレー粉 | 0.3 g | たけのこ(水煮) | 20 g | たまねぎ | 30 g | | |
| 片栗粉 | 3 g | 干しいたけ | 0.5 g | にんじん | 15 g | | |
| 米粉 | 2 g | 塩 | 0.3 g | にら | 5 g | | |
| 揚げ油 | 5 g | こしょう | 0.02 g | さとう | 2 g | | |
| 天根 | 30 g | 濃口しょうゆ | 2 g | 濃口しょうゆ | 3 g | | |
| 油揚げ | 8 g | オイスターソース | 1 g | おろしにんにく | 0.2 g | | |
| にんじん | 10 g | サラダ油 | 1 g | サラダ油 | 1 g | | |
| しめじ | 5 g | 液卵 | 10 g | 鶏肉 | 10 g | | |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g | はるさめ | 7 g | にんじん | 10 g | | |
| 八幡のみそ | 9 g | たまねぎ | 20 g | 太もやし | 20 g | | |
| 八幡の白みそ | 3 g | カットわかめ | 0.4 g | トック(米粉) | 15 g | | |
| けずりぶし | 2 g | 青ねぎ | 5 g | チンゲン菜 | 20 g | | |
| 水 | 100 g | 白いりごま | 0.5 g | 土しょうが | 0.5 g | | |
| ほくさい | 40 g | 塩 | 0.5 g | 塩 | 0.5 g | | |
| にんじん | 5 g | こしょう | 0.01 g | こしょう | 0.02 g | | |
| 塩こんぶ | 1 g | 薄口しょうゆ | 2 g | 薄口しょうゆ | 2 g | | |
| ごま油 | 0.5 g | けずりぶし | 3 g | けずりぶし | 2 g | | |
| | | 片栗粉 | 2 g | 水 | 100 g | | |
| | | 水 | 100 g | | | | |
| | | | | ※三年生は給食最終日のため市販のデザートがつかます。 | | | |
| 3月17日(月) | | 3月18日(火) | | 3月19日(水) | | 3月21日(金) | |
| 小 682 kcal | 中 849 kcal | 小 752 kcal | 中 731 kcal | 小 kcal | 中 911 kcal | 小 kcal | 中 924 kcal |
| カレーライス 牛乳 米粉のマカロニサラダ | | ウインナーピラフ 牛乳 じゃがいものスープ 米粉のガトーショコラ | | 中華おこわ 牛乳 もやしのスープ ぎょうざのパリパリ揚げ | | フルーツクリームパン 牛乳 フライドチキン ベジタブルスープ | |
| 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 | 74 g | 米 | 70 g | 米 | 50 g | コッペパン | 1 こ |
| 麦 | 6 g | ポークウインナー | 20 g | もち米 | 20 g | パン(缶) | 20 g |
| 牛肉 | 15 g | にんじん | 5 g | 焼豚 | 20 g | みかん(缶) | 20 g |
| 塩 | 0.3 g | たまねぎ | 5 g | たけのこ(水煮) | 10 g | ホイップクリーム | 30 g |
| こしょう | 0.04 g | ホールコーン | 5 g | 干しいたけ | 0.7 g | 牛乳 | 1 本 |
| ジンジャーパウダー | 0.04 g | 塩 | 0.5 g | みつば | 2 g | 鶏肉 | 70 g |
| ガーリックパウダー | 0.04 g | こしょう | 0.02 g | みりん | 1 g | こしょう | 0.03 g |
| サラダ油 | 1 g | 濃口しょうゆ | 1 g | 塩 | 0.5 g | ジンジャーパウダー | 0.03 g |
| たまねぎ | 60 g | チキンスープ | 10 g | オイスターソース | 2 g | ガーリックパウダー | 0.03 g |
| にんじん | 20 g | 牛乳 | 1 本 | 薄口しょうゆ | 2 g | バジル | 0.02 g |
| じゃがいも | 50 g | ベーコン | 10 g | こしょう | 0.06 g | カレー粉 | 0.3 g |
| チキンスープ | 5 g | にんじん | 10 g | チキンスープ | 10 g | 濃口しょうゆ | 2 g |
| マーガリン | 6 g | たまねぎ | 20 g | 牛乳 | 1 本 | 赤ワイン | 2 g |
| 小麦粉 | 6 g | じゃがいも | 30 g | 鶏肉 | 10 g | 片栗粉 | 5 g |
| ベ-ストチャツネ | 1.5 g | 薄口しょうゆ | 3 g | にんじん | 10 g | 米粉 | 3 g |
| 塩 | 0.8 g | 塩 | 0.4 g | 太もやし | 25 g | 揚げ油 | 7 g |
| こしょう | 0.02 g | こしょう | 0.02 g | カットわかめ | 0.4 g | キャベツ | 30 g |
| オールスパイス | 0.02 g | チキンスープ | 6 g | 薄口しょうゆ | 4 g | にんじん | 10 g |
| 赤ワイン | 2 g | 水 | 100 g | 塩 | 0.3 g | たまねぎ | 20 g |
| トマトチップ | 2 g | パセリ(乾) | 0.02 g | こしょう | 0.02 g | 豚肉 | 10 g |
| ウスターソース | 1 g | 米粉のガトーショコラ | 1 こ | けずりぶし | 3 g | 薄口しょうゆ | 3 g |
| カレー粉 | 0.5 g | | | 水 | 100 g | 塩 | 0.4 g |
| カルダモン | 0.01 g | | | 揚げ油 | 8 g | こしょう | 0.02 g |
| コリアンダー | 0.01 g | | | | | チキンスープ | 8 g |
| ローリエ | 0.01 g | | | | | 水 | 100 g |
| 水 | 90 g | | | | | | |
| 牛乳 | 1 本 | | | | | | |
| 米粉マカロニ | 8 g | | | | | | |
| ピッコロハム(チキン) | 10 g | | | | | | |
| キャベツ | 20 g | | | | | | |
| にんじん | 5 g | | | | | | |
| 塩 | 0.1 g | | | | | | |
| こしょう | 0.02 g | | | | | | |
| ノンエッグマヨネーズ | 10 g | | | | | | |
| 4月の給食について | | | | 4月10日(木)からはじまります。 | | | |
| | | | |  | | | |