



3月 こんだてひょう



令和6年度3月
御船町学校給食センター

●ごはん用 おわん (ハ・ツ・リ) ○大 きいおかず用 おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫 して盛 り 付 けよう！

ひ		よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
						ねつやちからになる (き)	ちやにくやほねになる (あか)	からだのちやうしをととのえる (みどり)	たんぱくし
ひなまつり給食					豆腐汁 ◆サワラの西京焼き ◆なのはなあえ ひなあられ	こめ さとう ごま ひなあられ ノンエッグマヨネーズ	たまごぎゅうにゅうとうふ わかめだし (かつおぶし) だし (こんぶ) さわらさいきょうやき	にんじん れんこん しいたけ たけのこ きぬさや えのきたけ たまねぎ ねぎ なばな きゅうり キャベツ	613 27.2
3	げつ	●ちらしずし							
4	か	しゃく食パン		〇鮭のクリーム煮 ◆卵サラダ ★りんご	しゃくパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ スキムミルク たまご	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご	614 27.1	
5	すい	給食はありません							
6	もく	ミルクパン		〇ミネストローネ ◆おさつレバー	ミルクパン マカロニ あぶら さつまいも くらざとう	ぎゅうにゅう ベーコン レバー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト にんにく	666 24.0	
7	きん	ビビンバ (■ おぎまごはん)		〇わかめと卵のスープ ■ビビンバ (牛肉甘辛・ナムル)	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぎゅうにく ぶたにく みそ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しいたけ こまつな もやし	600 24.7	
10	げつ	●おぎまごはん		〇のっぺ汁 ◆魚のかば焼き ◆ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ さといも あぶら でんぶん こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし (いりこ) いわし ひじき ちくわ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	677 26.5	
11	か	しゃく食パン		〇大豆とひき肉のトマト煮 ●フルーツヨーグルト ソフトチーズ	しゃくパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト ソフトチーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん パセリ もも にんにく みかん パナナ りんご	632 26.3	
12	すい	●おぎまごはん		〇にらマーボー豆腐 ◆中華サラダ ◆肥後ぎょうざ (2ケ)	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら カシュナツツ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく みそ かまぼこ ぎょうざ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	673 26.7	
13	もく	●きびごはん		〇豚汁 ◆タイフライ ◆野菜のおかかあえ	こめ もちきび こんにやく ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそだし (いりこ) タイフライ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり こまつな	637 26.2	
14	きん	ハヤシライス (■おぎま ごはん)		■ハヤシルウ ◆にらと卵のサラダ ◆いちご (2ケ)	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スkimミルク たまご	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ にんにく きゅうり にら きくらげ いちご	684 23.7	
17	げつ	●おぎまごはん		〇いかと里芋のうま煮 ◆わかめとツナのごまサラダ ◆きびなごサクサク揚げ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いか わかめ ツナ きびなごサクサクあげ	にんじん えだまめ だいこん キャベツ きゅうり	631 27.6	
卒業・進級お祝い給食 (ぞつぎょう・しんきゅう おいわいぎょうしよく)					〇さつまいものクリームシチュー ◆チリコンカン	コッペパン さつまいも あぶら ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン えだまめ にんにく トマト	690 25.6
18	か	コッペパン							
ふるさとくまさんデー ～阿蘇地区 (あそ)～						こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たかなづけ にんじん だいこん	640
19	すい	●高菜ご飯		◆キャベツのゆかりあえ 〇だんご汁 ◆さわらフライ	ごま だんご あぶら	あぶらあげだし (いりこ) さわらフライ かつおぶし	ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり しそふりかけ	24.0	

※献立・材料の実施の有無は都合により変更する場合があります。

給食献立を、ご家庭で
「春雨スープ」を作ってみませんか？
「春雨スープ」を紹介します。

春雨スープ

材料 (5人分)

はるさめ 40g
ぶたこま 80g
かまぼこ 40g
にんじん 50g
たまねぎ 100g
干きくらげ 3g
ねぎ 25g
しょうが 1かけ

塩 ひとつまみ
こしょう 少々
中華だし 小さじ半分
うすくち 大さじ1
ごま油 小さじ1
油 大さじ1
水 3カップ

作り方

- 1 はるさめと干きくらげはもどしておく。もどしたきくらげは千切りにする。
- 2 かまぼこ・にんじんはたんざく切り、たまねぎは細切り、ねぎはナナメに細切り、しょうがはみじん切りにする。
- 3 油をなべに入れ、しょうがを入れて、ぶたこまをいためる。
- 4 (3)に、にんじん・たまねぎ・干きくらげをいため、水を入れ材料をたく。
- 5 あくがでたらとり、かまぼこを入れてふつとうしたら味付けをする。
- 6 はるさめを入れてひとにたちさせごま油を加えたら味をととのえ、ねぎを入れたらできあがり。