



# 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	しゅしょく	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)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	たんぱくしつ
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 えのきだけ 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					○鯉のクリーム煮 ◆卵サラダ ★りんご	しょくパン 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	キーマカレー ライス(■麦ごはん)					■キーマカレールー ◆グリーンサラダ ■トンカツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず トンカツ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー	689 25.7
6	もく	ミルクパン					○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 くらげさとう	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	給食はありません									
10	げつ	●麦ごはん					○のっぺ汁 ◆魚のかば焼き ◆ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ さとも あぶら でんぶん こむぎ 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	食パン					○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	しょくパン 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	●麦ごはん					○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	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					○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 (■麦ごはん)					■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 ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく スキムミルク 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	●麦ごはん					○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
18	か	コッペパン					○さつまいものクリームシチュー ◆チリコンカン ケーキ	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
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 ○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。

## 春雨スープ

材料 (5人分)

はるさめ	40g	塩	ひとつまみ
ぶたこま	80g	こしょう	少々
かまぼこ	40g	中華だし	小さじ半分
にんじん	50g	うすくち	大さじ1
たまねぎ	100g	ごま油	小さじ1
きくらげ	3g	油	大さじ1
ねぎ	25g	お湯	3カップ
しょうが	1かけ		

## 作り方

- 1 はるさめときくらげはもとしておく。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・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。

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