



3月 こんたてひょう



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 (ペ-ジュ)

○大きいおかす用 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 たんぱくしつ
					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)	
3	げつ	●ちらし寿司	牛乳	○豆腐汁 ◆サワラの西京焼き ◆なのはなえ 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) 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
4	か	食パン	牛乳	○鮭のクリーム煮 ◆卵サラダ ★りんご	しょくパン ジャがいも 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)	牛乳	■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 だいす 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	牛乳	○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 くろざとう	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				きゅうしょく 給食はありません			
10	げつ	●麦ごはん	牛乳	○のっけ汁 ◆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	食パン	牛乳	○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 ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいす 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 バナナ りんご	632 26.3
12	すい	●麦ごはん	牛乳	○にらマー婆ー豆腐 ◆中華サラダ ◆肥後ぎょうざ (2ヶ)	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら カシュナッツ	ぎゅうにゅう とうふ だいす 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	牛乳	○豚汁 ◆タイフライ ◆野菜のおかかあえ	こめ もちきび こんにゃく 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)	牛乳	■ハヤシルウ ◆にらと卵のサラダ ◆いちご (2ヶ)	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	牛乳	○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 こんにゃく あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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	牛乳	○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 だいす 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
19	すい	●高菜ご飯	牛乳	◆キャベツのゆかりあえ ○だんご汁 ◆さわらフライ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま だんご あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし (いりこ) さわらフライ かつおぶし	たかなづけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり しそふりかけ	640 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。

春雨スープの作り方を紹介します。
「春雨スープ」を作った家庭でみませんか?

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
干きくらげ	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。