



# 3月 こんだてひょう



令和6年度3月  
七滝中央小学校

| 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    |    |                               |    | とうふ <sup>じろ</sup> 豆腐汁<br>メバルのてりやき<br>なのはなあえ・ひなあられ                     | ゆうきまい さとう ごま ひなあられ<br>マヨネーズ              | たまご ぎゅうにゅう とうふ<br>わかめ だし(かつおぶし)<br>メバル        | にんじん れんこん しいたけ<br>たけのこ きぬさや えのきたけ<br>たまねぎ ねぎ なばな きゅうり キャベツ | 613<br>27.2     |     |
| 3          | げつ | ちらしずし<br>(ゆうきまい)              |    | さけ <sup>に</sup> のクリーム煮<br>たまごサラダ<br>いちご(2ケ)                           | こめこいりかぼちゃパン<br>マヨネーズ<br>じゃがいも あぶら        | ぎゅうにゅう ベーコン さけ<br>スキムミルク たまご                  | にんじん たまねぎ ブロッコリー<br>きゅうり キャベツ いちご                          | 614<br>27.1     |     |
| 5          | すい | キーマカレー<br>むぎ(麦ごはん)            |    | キーマカレー<br>グリーンサラダ<br>トンカツ                                             | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら                       | ぶたにく ぎゅうにゅう だいず<br>トンカツ                       | にんじん たまねぎ えだまめ<br>しょうが にんにく<br>きゅうり キャベツ ブロッコリー            | 689<br>25.7     |     |
| 6          | もく | ぐざい<br>具材たっぷり<br>おふう<br>和風ごはん |    | さつま <sup>じろ</sup> 汁<br>さばのごま焼き<br>ミニトマト                               | こめ むぎ あぶら<br>あげだま さつまいも<br>ごま            | たまご ぎゅうにゅう とうふ<br>とりにく だし(いりこ) さば<br>しおこんぶ みそ | にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ<br>ミニトマト                               | 666<br>24.0     |     |
| 7          | きん | そうべつえんそくです(おべんとうをわすれずに!!)     |                                                                                     |                                                                       |                                          |                                               |                                                            |                 |     |
| 10         | げつ | ゆうき まい<br>有機米ごはん              |  | のっぺ <sup>じろ</sup> 汁<br>さかな <sup>や</sup> 魚のかば焼き<br>ひじきのマヨサラダ           | ゆうきまい さといも あぶら<br>でんぷん こむぎこ さとう<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ<br>だし(いりこ) いわし ひじき<br>ちくわ    | にんじん だいこん ごぼう ねぎ<br>しょうが キャベツ<br>きゅうり                      | 677<br>26.5     |     |
| 11         | か  | こめこ<br>米粉パン                   |  | 大豆とひき肉のトマト <sup>に</sup> 煮<br>フルーツヨーグルト<br>ソフトチーズ                      | こめこパン じゃがいも あぶら                          | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく<br>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<br>にんじん パセリ もも<br>にんにく みかん バナナ りんご        | 632<br>26.3     |     |
| 12         | すい | むぎ<br>麦ごはん                    |  | にらマーボー <sup>とうふ</sup><br>ちゅうか<br>中華サラダ<br>ひこ<br>肥後ぎょうざ(2ケ)            | こめ むぎ さとう でんぷん<br>ごまあぶら あぶら アーモンド        | ぎゅうにゅう とうふ だいず<br>ぶたにく みそ<br>かまぼこ ぎょうざ        | きくらげ たまねぎ にんじん<br>たけのこ にら しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり           | 673<br>26.7     |     |
| 13         | もく | ゆうき まい<br>有機米いり<br>きびごはん      |  | とん <sup>じろ</sup> 汁<br>ホキてんたまあげ<br>やさい<br>野菜のおかかあえ                     | ゆうきまい もちきび ごま<br>あぶら さとう こんにゃく           | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>みそ だし(いりこ)<br>ホキ かつおぶし     | にんじん だいこん ごぼう ねぎ<br>しょうが キャベツ<br>きゅうり こまつな                 | 637<br>26.2     |     |
| 14         | きん | ハヤシライス<br>むぎ(麦ごはん)            |  | ハヤシルウ<br>にらと卵 <sup>たまご</sup> のサラダ                                     | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら                   | ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ<br>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<br>しめじ トマト キャベツ<br>にんにく きゅうり にら きくらげ        | 684<br>23.7     |     |
| 17         | げつ | ゆうき まい<br>有機米ごはん              |  | いかと里芋 <sup>さといも</sup> のうま煮 <sup>に</sup><br>わかめとツナのごまサラダ<br>きびなごサクサク揚げ | ゆうきまい さといも こんにゃく<br>あぶら さとう でんぷん ごま      | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>いか わかめ ツナ<br>きびなごサクサクあげ    | にんじん えだまめ だいこん<br>キャベツ きゅうり                                | 631<br>27.6     |     |
|            |    |                               |  | さつまいものクリームシチュー<br>チリコンカン<br>いわ <sup>い</sup> お祝いケーキ                    | ひのくにパン さつまいも あぶら<br>ケーキ                  | ぎゅうにゅう とりにく だいず<br>ぶたにく                       | にんじん たまねぎ しめじ<br>ブロッコリー コーン えだまめ<br>にんにく トマト               | 690<br>25.6     |     |
| 18         | か  | ひのくにパン                        |                                                                                     |                                                                       |                                          |                                               |                                                            |                 |     |
| 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 ちりめん                                           | たかなづけ にんじん だいこん | 640 |
| 19         | すい | たかな<br>高菜ご飯                   |  | キャベツのゆかりあえ<br>だんご <sup>じろ</sup> 汁 さわらフライ                              | ごま だんご<br>あぶら                            | あぶらあげ だし(いりこ)<br>さわらフライ かつおぶし                 | ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり<br>しそふりかけ                                 | 24.0            |     |
| 図書×給食コラボ   |    |                               |                                                                                     |                                                                       |                                          |                                               |                                                            |                 |     |

※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、家庭で  
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  | 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  | 水    | 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っ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。