



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

●ごはん用 おわん (パージュ) ○大 きいおかず用 おわん ◆半皿 ★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				ざいりょう				エネルギー
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	ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	たんぱく質
3	げつ	●ちらしずし			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) さわらざいきょうやき	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		○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	ずい	キーマカレー ライス (■麦ごはん)		■キーマカレー ◆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 (■麦ごはん)		○わかめと卵のスープ ■ビビンバ (牛肉・甘芋・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	●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 さといも 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	給食はありません						
12	ずい	●麦ごはん		○にらマーボー豆腐 ◆中華サラダ ◆絶後きょうざ (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)		■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 (つぎょう・しんきゅう お祝いしゅく)				○さつまいものクリームシチュー ◆チリコンカン	コッパパン 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	コッパパン						
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	ずい	●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。

給食献立を、ご家庭で
リクエストのあった
「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・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。