



3月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名		材料名と体内での主な働き						栄養価			
				主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂肪 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		主食	牛乳	おかず	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類			
1	金	ひなまつりの献立 ちらし寿司	○	つくね アーモンド和え 沢煮椀 ひなあられ	豚肉 卵	つくね 牛乳	人参 いんげん 葱	キャベツ もやし 蓮根 ごぼう 筍 えのき 椎茸	米 ひなあられ 砂糖	アーモンド	820	29.1	23.7
4	月	卒業お祝い献立 お赤飯	○	さばホイル焼き おひたし すまし汁	鯖 小豆 みそ	豆腐 かつお節 わかめ	人参 ほうれん草 葱	もやし えのき 椎茸	米 もち米	黒ごま	740	33.2	20.5
5	火	あげパン	○	中華サラダ 肉団子スープ いちごヨーグルト	ハム 肉団子 きな粉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 チンゲンサイ 葱	白菜 もやし えのき 椎茸	パン 黒砂糖 砂糖	白ごま ごま油	806	34.7	25.1
6	水	ごはん	○	和風ハンバーグ 粉ふきいも 厚揚げの味噌汁	ハンバーグ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葱 パセリ ピーマン	玉葱 しめじ えのき りんご にんにく レモン汁	米 じゃが芋 砂糖		776	29.8	18.3
7	木	チキンライス	○	アメリカンサラダ 卵とチーズのスープ 青りんごゼリー	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ コーン しめじ 枝豆	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 ゼリー	油 バター アーモンド	806	25.6	23.9
8	金	地産地消の日 黒糖コッペパン ミルクコーヒー	○	五目うどん ひじきと大豆のサラダ ネーブル	鶏肉 かまぼこ 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参 葱	もやし 玉葱 きゅうり レモン汁 ネーブル	パン うどん 砂糖 デザート	マヨネーズ 白ごま	770	32.2	22.2
11	月	カレーライス	○	昆布サラダ お祝いデザート	牛肉 ハム かつお節	牛乳 昆布	人参	玉葱 きゅうり コーン りんご 切り干し大根	米 麦 じゃが芋 デザート 砂糖	油 カレールウ	808	26.8	21.6
12	火	 卒業式											
13	水	ごはん	○	煮魚 ごま和え 味噌汁	鯖 油揚げ みそ	豆腐 牛乳 わかめ	人参 葱	キャベツ もやし 玉葱 生姜	米 じゃが芋 砂糖	白ごま	836	34.4	24.8
14	木	とびだせ！レシピ ごはん	○	チキンチキンごぼう 春雨スープ いちご	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 チンゲンサイ	ごぼう えのき いちご 枝豆	米 でん粉 春雨 砂糖	油	787	27.0	20.0
15	金	ワンローフパン いちごジャム	○	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ	牛肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ きゅうり しめじ みかん 野菜ジュース	パン スパゲッティ ジャム	油	748	26.2	18.2
18	月	ごはん	○	肉じゃが ごま和え りんご	牛肉	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	玉葱 キャベツ りんご	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	白ごま 油	811	27.7	21.5
19	火	キャロットパン	○	トマトオムレツ ツナサラダ 豆乳スープ	オムレツ ベーコン ツナ 豆乳 白インゲン豆	牛乳	人参	玉葱 きゅうり コーン しめじ エリンギ レモン汁	パン じゃが芋 油		793	30.5	36.1
20	水	ごはん	○	魚のごまソースかけ おおかか和え もずく汁 一食アーモンド	ホキ 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 もずく	人参 葱 小松菜	玉葱 もやし えのき	米 小麦粉 砂糖	白ごま 油 アーモンド	800	32.4	20.1
21	木	 春分の日											
22	金	 修了式											

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※8日(金)の大豆は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

☆朝食おすすめメニュー☆

～沢煮椀～

○材料(1人分)

- ・豚肉…20g
- ・酒…小さじ1/2
- ・人参…15g(1/8本)
- ・ごぼう…15g(1/12本)
- ・たけのこ水煮(ハーフ)…15g(1/12個)
- ・えのき…15g(1/8パック)
- ・小ねぎ…5g(1本)
- ・塩…少々
- ・淡口しょうゆ…3g(小さじ1/2)
- ・水…150ml
- ・だし昆布…0.5g(約1.5cm)
- ・かつお節…ひとつまみ

*沢煮椀は、豚肉と千切りに切った野菜の汁物です。

〈下準備：かつおと昆布でだしをとる〉

- ①鍋に水を入れ、昆布を入れておく。(30分以上)
 - ②中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら火を止める。
 - ③かつお節を加え、再び沸騰させ、火を止める。かつお節が沈んだらザルやこし器にぬらしたペーパータオルをしき、こして使う。
- 作り方
- ①人参、ごぼう、たけのこは千切り、小ねぎは小口切りにする。えのきは石づきを切り落とし半分に切ってほぐしておく。
 - ②鍋に豚肉を入れて酒をふり、炒める。豚肉の色が変わったら、人参、ごぼう、たけのこを入れてさらに炒める。
 - ③だし汁を加えてえのきを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
 - ④塩、淡口しょうゆで味をととのえ、小ねぎを加えてひと煮立ちさせる。