

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				
		主食	牛乳	おかず	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			(kcal)	(g)	(g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群						
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 葱	いんげん 蓮根 筍 えのき 椎茸	キャベツ もやし ごぼう 椎茸	米 砂糖	ひなあられ 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	牛乳 わかめ	人参 葱	ほうれん草 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 きな粉	肉団子	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	白菜 もやし えのき 椎茸	パン 砂糖	黒砂糖 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 みそ	厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 パセリ ピーマン	葱 パセリ 玉葱 枝豆	しめじ えのき りんご にんにく レモン汁	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 卵	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	トマト	玉葱 コーン 枝豆	キャベツ 砂糖 ゼリー	米 パン粉	じゃが芋 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 ミルメークコーヒー	○	五目うどん ひじきと大豆のサラダ ネーブル	鶏肉 大豆	かまぼこ 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 砂糖	うどん 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 昆布	ハム	牛乳 かつお節	人参	玉葱 コーン 切り干し大根	きゅうり りんご	麦 砂糖	油 デザート	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	豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 葱	キャベツ 玉葱 生姜	もやし 砂糖	じゃが芋 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 大豆	豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	ごぼう 枝豆	えのき いちご	でん粉 春雨	油 砂糖	787	27.0	20.0	
15	金	ワンローフパン いちごジャム	○	スペ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 きゅうり みかん	キャベツ しめじ 野菜ジュース	パン ジャム	スペゲッティ 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 りんご	キャベツ 白ごま	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	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 ツナ 白インゲン豆	ベーコン 豆乳	牛乳	人参	玉葱 コーン エリンギ	きゅうり しめじ レモン汁	パン 油	793	30.5	36.1		
20	水	ごはん	○	魚のごまソースかけ おかか和え もずく汁 一食アーモンド	ホキ かまぼこ	豆腐 かつお節	牛乳 もずく	人参 小松菜 葱	玉葱 もやし えのき	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)の大豆腐は、八女の地産地消の取り組みとしていただいている。



☆朝食おすすめメニュー☆

～沢煮椀～

○材料 (1人分)

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

