

令和3年3月こんだて表

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？ 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。



ひし餅



ひなあられ



関東風ひなあられ



関西風ひなあられ

うるち米は爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。

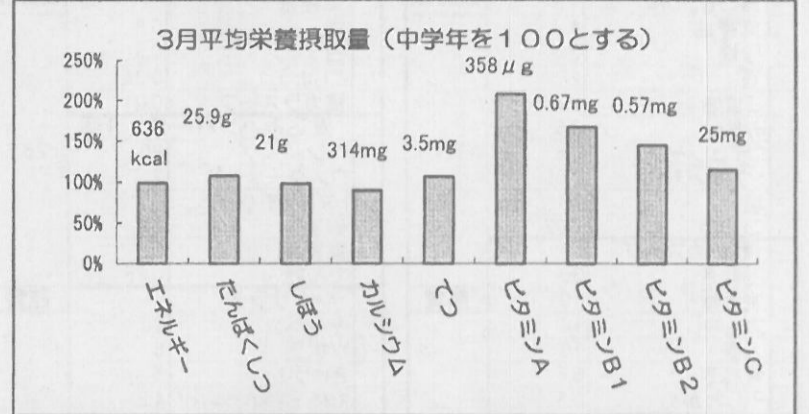
ちらし寿司

ハマグリのお汁

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

国産農林水産物学校給食提供事業より提供いただきました。



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	658
ご飯	80	
豚汁		
さつまいも	20	
豚肉	15	
大根	10	
にんじん	10	
ささがきごぼう	10	
突きこんにやく	5	
青ねぎ	5	
しめじ	3	
太もやし	3	
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	3	
鰹フライ	1個	25.6
鰹フライ	50	
菜種油	3	
りんご(生)	1/8個	
りんご	35	
脂質		16.5

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	597	
黒砂糖	5.5		
パン	55		
ミネストローネ			
玉ねぎ	30		
キャベツ	20		
ソーセージ	20		
じゃがいも	10		
人参	10		
パセリ	0.5		
トマト水煮	15		
トマトケチャップ	5		
鶏ガラスープ	2		
白ワイン	0.5		
コンソメの素	0.5		
塩	0.3		
こしょう	0.01		
鶏肉の照り煮		30.5	
鶏肉	60		
しょうが	1		
濃口しょうゆ	2		
みりん	1.8		
さとう	1.7		
酒	1.5		
でん粉	0.25		
ポイルキャベツ			19.9
キャベツ	35		
ウスターソース	2		

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	613	
ちらし寿司の素	23		
ご飯	70		
すまし汁			
冷凍豆腐	20		
大根	10		
人参	10		
焼きかまぼこ	10		
青ねぎ	5		
えのきたけ	5		
淡口しょうゆ	5		
けずり節	3		
豆腐ハンバーグ	1個		
豆腐ハンバーグ	60		
菜種油	0.5		
淡口しょうゆ	2		
砂糖	1		
みりん	1		
でん粉	0.3		
菜の花のお浸し		24.2	
白菜	20		
ほうれん草	10		
菜の花	4		
花かつお	0.5		
淡口しょうゆ	1.2		
砂糖	0.4		
三色ゼリー	1個		
三色ゼリー	55		13.6

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	563	
パン	45		
たまごうどん			
冷凍うどん	55		
鶏卵	20		
焼きかまぼこ	15		
人参	10		
油あげ	8		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	6		
みりん	0.5		
けずり節	2		
だし昆布	0.5		
れんこんのマヨネーズあえ			28.1
キャベツ	20		
れんこん	15		
切りいか	10		
きゅうり	5		
人参	5		
ちりめんじゃこ	3		
白ゴマ	1		
マヨネーズ風ドレッシング	5		
淡口しょうゆ	1.2		
味のこ魚	1個		
味のこ魚	5		
脂質		20.4	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	661
ご飯	80	
華風スープ		
玉ねぎ	30	
焼き豚	15	
人参	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	2	
宮崎牛の焼肉	1個	
宮崎牛	40	
菜種油	0.5	
玉ねぎ	6	
青ねぎ	1	
白ゴマ	0.35	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.5	
酒	2	
ごま油	0.35	
でん粉	0.15	
どうもろこし	1個	
どうもろこし	35	
塩	0.5	
脂質		21.8

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	713	
ご飯	80		
マーボー豆腐			
冷凍豆腐	70		
合い挽き肉	20		
人参	10		
青ねぎ	5		
しいたけ	5		
しょうが	0.5		
赤味噌	7		
でん粉	2		
砂糖	1.4		
濃口しょうゆ	1		
菜種油	1		
鶏ガラスープ	1		
ごま油	0.6		
酒	0.5		
トウバンジャン	0.05		
春雨の醤油マヨネーズあえ		24.9	
ほうれん草	20		
焼き豚	10		
きゅうり	5		
人参	5		
春雨	5		
マヨネーズ風ドレッシング	6		
淡口しょうゆ	1		
菜種油	0.5		
たこ焼き	2個		
たこ焼き	40		
たこ焼きソース	3		
菜種油	4		
脂質			25.3

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	658	
パン	55		
やさいスープ			
スイートコーン	20		
鶏肉	20		
玉ねぎ	20		
キャベツ	20		
人参	10		
パセリ	0.5		
コンソメの素	1.3		
鶏ガラスープ	1		
塩	0.16		
こしょう	0.01		
ビーフストロガノフ			28.2
牛肉	35		
玉ねぎ	30		
マッシュルーム	10		
パセリ	0.5		
牛乳	8		
生クリーム	4		
トマトケチャップ	4		
バター	2		
ウスターソース	1.5		
小麦粉	1.5		
菜種油	1		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
コンソメの素	0.01		
フライドポテト		28.6	
フレンチフライポテト	40		
菜種油	2		
塩	0.3		

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	607	
ご飯	80		
みそ汁			
冷凍豆腐	30		
玉ねぎ	10		
人参	10		
大根	5		
青ねぎ	5		
油あげ	3		
干しわかめ	0.5		
赤味噌	7		
白味噌	4		
けずり節	4		
ぶり大根			23.5
ぶり	20		
大根	40		
しょうが	0.3		
酒	3		
濃口しょうゆ	2.9		
砂糖	1.7		
みりん	1		
菜種油	0.3		
けずり節	0.5		
ももゼリー	1個		
ももゼリー	40		
脂質		14.8	

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	618	
パン	55		
春雨スープ			
玉ねぎ	20		
白菜	20		
豚肉	15		
太もやし	10		
人参	10		
青ねぎ	3		
春雨	3		
淡口しょうゆ	4		
鶏ガラスープ	1		
ごま油	0.5		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
ハムカツ	1個		
ハムカツ	60		
菜種油	4		
海藻サラダ		23	
キャベツ	20		
人参	5		
海藻ミックス	0.7		
和風ドレッシング	5		
脂質			23.7

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	687	
ご飯	80		
カレーライス			
じゃがいも	40		
牛肉	35		
玉ねぎ	30		
人参	20		
グリーンピース	5		
しょうが	0.2		
にんにく	0.15		
カレールー	20		
オニオンソース	5		
トマトケチャップ	4		
鶏ガラスープ	2		
濃口しょうゆ	1		
菜種油	0.5		
カレー粉	0.5		
塩	0.12		
こしょう	0.01		
ささみの中華サラダ		27.4	
鶏ササミチャンク	25		
太もやし	20		
ほうれん草	15		
人参	5		
きゅうり	5		
淡口しょうゆ	1		
米酢	0.9		
サラダ油	0.4		
ごま油	0.2		
酒	0.1		
福神漬			17.2
福神漬	8		

ごんだて名 15日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
トリニータ丼		
わかめスープ		
デコボン(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・トリニータ丼		673
鶏肉	48	
にら	10	
にんにく	0.3	
しょうが	0.2	
でん粉	8	
濃口しょうゆ	4.5	たんぱく質
菜種油	4	
砂糖	3	
酒	2	
ごま油	0.8	
みりん	0.6	
コチュジャン	0.6	24
トウバンジャン	0.05	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
・わかめスープ		脂質
玉ねぎ	30	
焼き豚	10	
太もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5.5	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	20.8
・デコボン(生)	1/4個	
デコボン	50	

ごんだて名 16日 火		
ぎゅうにゅう		
パン		
・オニオンスープ		
玉ねぎ		
オニオンソテー		
鶏肉		
人参		
パセリ		
菜種油		
塩		
白ワイン		
こしょう		
鶏ガラスープ		
・煮込みハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	26.7
ウスターソース	3	
トマトケチャップ	3	
砂糖	2	
菜種油	1	
でん粉	0.25	
・ツナサラダ		脂質
キャベツ	20	
ツナ缶	8	
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	4.8	
塩	0.05	
こしょう	0.01	33.2
・ケーキ	1個	
ケーキ	30	



ごんだて名 18日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
・肉団子のスープ		
ミートボール		
玉ねぎ		
白菜		
人参		
しいたけ		
青ねぎ		
春雨		
淡口しょうゆ		
鶏ガラスープ		
・ほうれん草の卵とし		
鶏卵	20	
焼き豚	10	24.3
玉ねぎ	20	
ほうれん草	10	
削り節	0.5	
砂糖	0.5	
淡口しょうゆ	2	
いちごジャム	1個	脂質
いちごジャム	10	

ごんだて名 19日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
さつまいも		
大根		
人参		
突きこんにやく		
太もやし		
油あげ		
青ねぎ		
赤味噌		
白味噌		
けずり節		
・鯖の照り焼き	1個	30.3
鯖切身	60	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
菜種油	0.5	
・おひたし		脂質
白菜	25	
ほうれん草	20	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	16.5

ごんだて名 22日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ドライカレー		
コンソメスープ		
ぶどうゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・ドライカレー		695
牛ひき肉	40	
スイートコーン	15	
玉ねぎ	25	
人参	10	
グリーンピース	5	
レーズン	0.5	
トマトケチャップ	4	たんぱく質
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.5	
菜種油	0.5	
カレー粉	0.5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	23.6
・コンソメスープ		脂質
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
鶏肉	15	
人参	10	
セロリ	1	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.2	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.33	
こしょう	0.01	25.7
・ぶどうゼリー	1個	
ぶどうゼリー	40	

ごんだて名 23日 火		
ぎゅうにゅう		
パン		
・やきそば		
スパゲティ		
豚肉		
キャベツ		
玉ねぎ		
人参		
ピーマン		
切りイカ		
平天		
トンカツソース		
ウスターソース		
菜種油		
塩		
こしょう		
サラダ油		
・もずくスープ		
玉ねぎ	30	
焼き豚	15	脂質
人参	10	
太もやし	10	
もずく	7	
みつ葉	3	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	0.01	
・プチトマト	2個	18.3
プチトマト	20	

3月1日 西鳥取小学校 羽鳥 友紀さん

ごはん
豚汁
鯰フライ
りんご
牛乳

豚汁を飲むと身体が温まるし、野菜がたくさん入っています。】

わたしのおまめはクッキー。わたしがいる日は6年生がかんがえたごんだてだよ!!

3月10日 下荘小学校 川西 玲央奈さん

ごはん
みそ汁
ぶり大根
ももゼリー
牛乳

【このメニューで工夫したことは、旬の食べ物を入れたことです。おすすめ点は最後にゼリーを食べると、口直しができる所です。】

3月11日 尾崎小学校 大隅 晴臣さん

パン
春雨スープ
ハムカツ
海藻サラダ
牛乳

【おすすめはハムカツです。僕はハムカツが大好きです。春雨スープで身体を温めてください。】