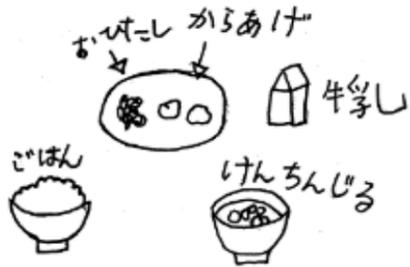


## 1日 尾崎小学校 山口 紗奈 さん

ごはん  
けんちんじる  
鶏肉のから揚げ  
ほうれん草のおひたし  
牛乳



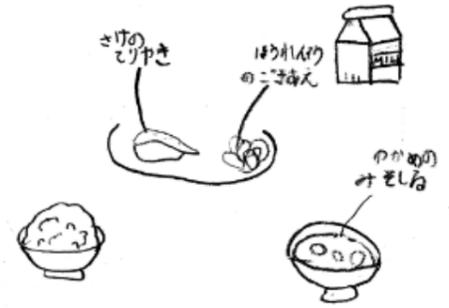
【和風が好きだから、和風にアレンジしてみました。】

わたしが  
いる日は、  
6年生が考  
えた献立  
だよ！！



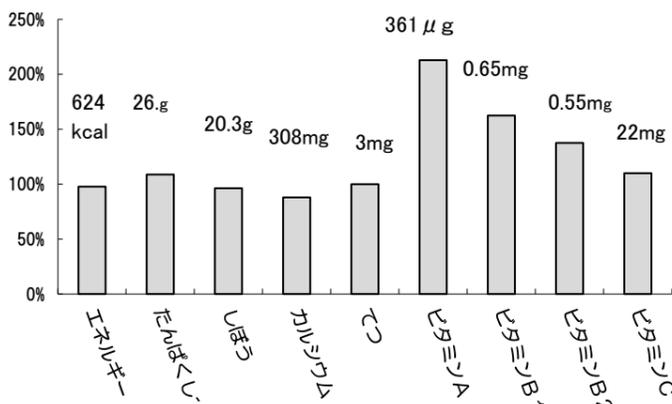
## 8日 桃の木台小学校 貞廣 心菜 さん

ごはん  
わかめのみそ汁  
鮭の照り焼き  
ごまあえ  
牛乳



【ねぎを根深ねぎにしました。根深ねぎの方が  
おいしそうだからです。鮭の照り焼きに大葉を  
入れたことを工夫しました。】

3月平均栄養摂取量 (中学年を100とする)



## 3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」とも言います。  
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  
ずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもち  
などを食べます。



こんだて名	1日	水
きゅうにゆづ		
ごはん		
けんちんじる		
からあげ		
おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
けんちん汁		629
冷凍豆腐	20	
白菜	10	
里芋	10	
もやし	10	
板こんにやく	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
人参	10	
油あげ	5	
淡口しょうゆ	6	
酒	1	
けずり節	3	
から揚げ	1個	27.7
鶏肉	50	
しょうが	0.5	
にんにく	0.3	
でん粉	4	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	脂質
菜種油	3	
おひたし		18.9
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	

こんだて名	2日	木
きゅうにゆづ		
パン		
コーンスープ		
とろろのトマト		
マーシャルピーンズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
コーンスープ		628
ソーセージ	20	
キャベツ	25	
玉ねぎ	30	
人参	10	
コーン	10	
パセリ	0.7	たんぱく質
塩	0.25	
こしょう	0.01	
コンソメの素	0.5	
鶏がらスープ	2	
鶏肉のトマト煮		28.2
鶏肉	45	
玉ねぎ	20	
ピーマン	5	
マッシュルーム	3	
にんにく	0.2	
トマト水煮	11	脂質
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	1	
赤ワイン	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	27.9
マーシャルピーンズ	1個	
マーシャルピーンズ	10	

こんだて名	3日	金
きゅうにゆづ		
ちらしずし(げんりょう)		ひなまつり 献立
すまし汁		
たいこんと		
ぶたにくのなんぼんに		
さんしょくゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ちらしずしの素	23	
ごはん	70	
すまし汁		600
焼きかまぼこ	10	
冷凍豆腐	20	
大根	10	
人参	10	
えのき	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	
大根と豚肉の南蛮煮		24
豚肉	30	
大根	35	
青ねぎ	3	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.5	
みりん	0.5	
酒	1	脂質
一味唐辛子	0.01	
けずり節	0.5	
三色ゼリー	1個	
三色ゼリー	55	14.8

こんだて名	6日	月
きゅうにゆづ		
ごはん		
カレーライス		
ささみのちゅうかサラダ		
ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
カレーライス		682
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
オニオンソテー	10	
グリーンピース	5	たんぱく質
にんにく	0.15	
しょうが	0.2	
カレールー	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
鶏がらスープ	2	27.2
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
ささみの中華サラダ		18.1
鶏ササミチャンク	25	脂質
もやし	20	
ほうれん草	15	
人参	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	
福神漬け		
福神漬け	8	

こんだて名	7日	火
きゅうにゆづ		
げんりょうパン		
チャンボンメン		
コーンサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
チャンボンメン		543
豚肉	20	
むきえび	15	
冷凍中華めん	45	
白菜	20	
玉ねぎ	10	
人参	10	たんぱく質
もやし	5	
青ねぎ	5	
しょうが	0.5	
でん粉	1	
淡口しょうゆ	7.5	
塩	0.1	25.1
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	
鶏がらスープ	1	
豚骨スープ	0.5	
コーンサラダ		19.7
ボンレスハム	10	脂質
きゅうり	15	
コーン	15	
人参	5	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

こんだて名	8日	水
きゅうにゆづ		
ごはん		
わかめのみそ汁		
さけのてりやき		
ごまあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
わかめのみそ汁		624
冷凍豆腐	30	
油あげ	3	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
根深ねぎ	5	たんぱく質
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	4	
鮭の照り焼き	1個	32.6
サケ切身	60	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
でん粉	0.3	
菜種油	0.5	
ごまあえ		15.6
白菜	25	脂質
ほうれん草	20	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	

こんだて名	9日	木
きゅうにゆづ		
ごはん		
ポトフ		
ベーコンエッグ		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	
ポトフ		577
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
鶏肉	15	
パセリ	0.3	たんぱく質
鶏がらスープ	1	
コンソメの素	0.5	
塩	0.25	
濃口しょうゆ	0.2	
菜種油	0.1	
こしょう	0.02	25.9
ベーコンエッグ		
ベーコン	20	
鶏卵	30	
玉ねぎ	10	
パセリ	0.4	
塩	0.05	脂質
こしょう	0.01	
菜種油	1	
パイナップル(缶)	1個	
パイナップル	28	18.2

こんだて名	10日	金
きゅうにゆづ		
ごはん		
みそ汁		
ちくわのいそべあげ		
かぼちゃのあまに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
みそ汁		626
油あげ	3	
里芋	10	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	8	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	3	
ちくわのいそべ揚げ	1個	21.9
焼きちくわ	25	
青のり	0.28	
上新粉	6	
塩	0.04	
菜種油	4	
かぼちゃの甘煮		14.1
かぼちゃ	50	脂質
濃口しょうゆ	5	
砂糖	3.2	
みりん	1	
けずり節	1	

ごんたて名	13日	月
ぎゆうにゆう		
ごはん		
さわにわん		
トリニータどん		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	670
ごはん	80	
・沢煮椀		
豚肉	10	
大根	15	
人参	10	
ごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	
けずり節	3	たんぱく質
・トリニータ丼		25.6
鶏肉	53	
にら	10	
しょうが	0.3	
にんにく	0.2	
でん粉	8	
濃口しょうゆ	4.8	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
砂糖	3.2	
みりん	0.6	22.2
酒	2	
ごま油	0.6	
トウバンジャン	0.05	
コチュジャン	0.6	
菜種油	4	

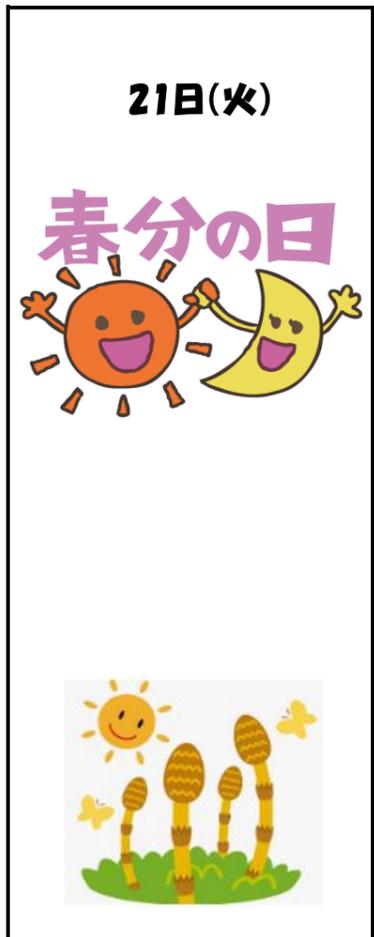
ごんたて名	14日	火
ぎゆうにゆう		
パン		
オニオンスープ		
ビーフストロガノフ		
フライドポテト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	660
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
白ワイン	0.3	27.4
鶏がらスープ	2	
菜種油	1	
・ビーフストロガノフ		
牛肉	35	
玉ねぎ	30	
マッシュルーム	10	
パセリ	0.5	
小麦粉	1.5	
牛乳	8	
生クリーム	4	脂質
バター	2	28.7
トマトケチャップ	4	
ウスターソース	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
コンソメの素	0.01	
菜種油	1	
・フライドポテト		
フレンチフライドポテト	45	
塩	0.3	
菜種油	2	

ごんたて名	15日	水
ぎゆうにゆう		
ごはん		
にくだんこのスープ		
はるさめのごもくいため		
デコボン(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	626
ごはん	80	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	
玉ねぎ	20	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	
しょうが	0.3	
干しわかめ	0.5	21.7
でん粉	0.5	
淡口しょうゆ	5	
鶏がらスープ	2	
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
にら	7	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	脂質
春雨	10	15.7
濃口しょうゆ	3.4	
砂糖	1.2	
酒	0.8	
菜種油	1	
・デコボン(生)	1/4個	
デコボン	50	

ごんたて名	16日	木
ぎゆうにゆう		
うずまきパン(げんりょう)		
コンソメスープ		
にこみハンバーグ		
ツナサラダ		
ケーキ		
卒業献立		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	638
パン	45	
・コンソメスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
パセリ	0.5	
オニオンソテー	10	
塩	0.33	
こしょう	0.01	26.3
コンソメの素	1.2	
鶏がらスープ	1	
・煮込みハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
玉ねぎ	5	
でん粉	0.25	
砂糖	1	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
菜種油	0.5	脂質
・ツナサラダ		28
まぐろ油漬け	8	
キャベツ	20	
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	
・ケーキ	1個	
ケーキ	30	



ごんたて名	20日	月
ぎゆうにゆう		
ごはん		
ちくわとおふのふくめに		
ちくさあえ		
じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	615
ごはん	80	
・凍り豆腐の含め煮		
切り高野豆腐	12	
焼きかまぼこ	15	
里芋	20	
人参	5	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	29.3
みりん	0.5	
けずり節	2	
・千草あえ		
切りいか	17	
油あげ	4	
キャベツ	25	
もやし	8	
人参	8	
淡口しょうゆ	1.9	
砂糖	0.85	脂質
米酢	0.7	14.8
ごま油	0.16	
・じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
みりん	0.3	
酒	1	
サラダ油	0.6	



ごんたて名	22日	水
ぎゆうにゆう		
ごはん		
わかめスープ		
ドライカレー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	649
ごはん	80	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	
もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	5	
鶏がらスープ	1	22.8
・ドライカレー		
牛ひき肉	40	
玉ねぎ	25	
人参	10	
コーン	15	
グリーンピース	5	
レーズン	0.5	
トマトケチャップ	4	
カレー粉	0.5	
濃口しょうゆ	3.5	脂質
塩	0.05	25.6
こしょう	0.01	
砂糖	1	
菜種油	0.5	

ごんたて名	23日	木
ぎゆうにゆう		
パン		
ミネストローネ		
ミンチカツ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	599
パン	55	
・ミネストローネ		
鶏肉	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	20	
パセリ	0.5	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	5	
塩	0.4	23.9
こしょう	0.01	
白ワイン	0.5	
コンソメの素	1.1	
鶏がらスープ	2	
・ミンチカツ	1個	
ミンチカツ	60	
菜種油	4	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	脂質
		22.4



10日 上荘小学校 清谷 咲月 さん

ごはん  
みそ汁  
ちくわの磯辺揚げ  
かぼちゃの甘煮  
牛乳

【一般的だけど、栄養のバランスの良いみそ汁を汁物に選びました。また、6つの栄養が全て入るように工夫したり、色の濃い野菜がおかずのメインになるようにしたりしました。】

16日 朝日小学校 川原 瑚々音 さん

うずまきパン  
コンソメスープ  
煮込みハンバーグ  
ツナサラダ  
牛乳

【うずまきパンにした理由は、いつものパンとはちがう見た目と飽きさせないためです。煮込みハンバーグは好きな子が多いから選びました。その代わりに野菜が入った、野菜スープにしました。】

1年間ありがとうございました。  
これからも、安心安全でおいしい給食作りをがんばります。

学校給食センター