

# 3月学校給食献立表

野々市市小学校給食センター

日	曜	献立名			血や肉、骨になる	体の調子を整える			熱や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩	
		主食	牛乳	おかず	赤色の食品	緑色の食品			黄色の食品		たんぱく質	脂質	糖質	食塩		
1	金	ちらしずし	牛乳	とりにくとじゃがいものてりあえ あさりのすまじる	牛乳 鶏肉 うすあげ ふかし 炒り卵 かまぼこ	鶏肉 ふかし 絹ごし豆腐 あさりむき身	にんじん さやいんげん えだまめ れんこん こまつな 干しいたけ	しょうが ねぎ	すし飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	611	Kcal	26	g	19	g
4	月	ごはん	牛乳	シューマイ バンバンジー マーボーラーメン	牛乳 豚肉 鶏肉 白みそ	豆腐 豚肉	にんじん しょうが きゅうり にんにく キャベツ もやし	干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 ラーメン 片栗粉	ごま ごま油	635	Kcal	23	g	21	g
5	火	ごはん	牛乳	ちくわのごまあげ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 豚肉 焼きちくわ	鶏肉 豚肉	にんじん きゅうり ゆかり粉 たまねぎ さやいんげん こんにやく キャベツ	しょうが	白飯 ごま 小麦粉 大豆油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ごま	623	Kcal	21	g	19	g
6	水	ごはん	牛乳	さかなのいそペフライ ごぼうサラダ とうふのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	まぐろフレーク 絹ごし豆腐 大豆ペースト みそ	にんじん こまつな ごぼう えのきたけ キャベツ	コーン たまねぎ しょうが	白飯 大豆油 小麦粉 マヨネーズ パン粉 三温糖	大豆油	653	Kcal	28	g	23	g
7	木	ごはん	牛乳	チンジャオロースーどん ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	鶏肉	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうが	白飯 大豆油 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま油 ワンタン	大豆油	617	Kcal	24	g	18	g
8	金	ごはん	牛乳	アーモンドサラダ いちご ブラウンシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	鶏肉	にんじん たまねぎ トマトピューレー いちご キャベツ しめじ きゅうり	しょうが	白飯 アーモンド 三温糖 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	アーモンド	626	Kcal	21	g	21	g
11	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン うすあげのみそしる	牛乳 チーズ わかめ 鶏肉	うすあげ みそ 大豆ペースト	にんじん えのきたけ ブロッコリー たまねぎ たまねぎ	しょうが ねぎ	白飯 ごま 小麦粉 サラダ油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	ごま	630	Kcal	26	g	20	g
12	火	ロールパン	牛乳	フライドチキン トマトとツナの Pasta こめこのクラムチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろフレーク あさりむき身	ベーコン	青ピーマン パセリ トマト水煮 たまねぎ トマトピューレー セロリ にんにく にんにく	しょうが たまねぎ	ロールパン 三温糖 大豆油 小麦粉 じゃがいも サラダ油 片栗粉 白いんげん豆 スパゲッティ 米粉	大豆油	645	Kcal	31	g	25	g
13	水	せきはん	牛乳	てりやきハンバーグ カラフルサラダ さわにわん もものタルト	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉	大豆たんぱく 鶏卵 ベーコン	黄ピーマン しょうが キャベツ にんにく 糸みつば きゅうり たまねぎ ごぼう	たけのこ えのきたけ 干しいたけ	赤飯 サラダ油 パン粉 ももタルト 三温糖 片栗粉	ももタルト	683	Kcal	29	g	21	g
14	木	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 チーズ 鶏肉	大豆たんぱく 鶏卵 ベーコン	にんじん しょうが たまねぎ トマト水煮 トマトピューレー にんにく パイン缶	しょうが たまねぎ 黄桃缶	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも ミルクゼリー 小麦粉 サラダ油 いちごゼリー バター	カレールー	732	Kcal	21	g	19	g
15	金	卒業式														
18	月	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき ポテトサラダ アルファベットマトスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉	鶏肉	にんじん パセリ たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ	たまねぎ セロリ キャベツ	白飯 マカロニ 三温糖 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも サラダ油	マカロニ	637	Kcal	26	g	20	g
19	火	ごはん	牛乳	ししゃもてんぷら はりはりづけ とんじる	牛乳 ししゃも しお昆布 豚肉	うすあげ みそ	にんじん たまねぎ 切り干し大根 だいこん きゅうり ねぎ ごぼう	しょうが たまねぎ	白飯 大豆油 小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	大豆油	626	Kcal	24	g	21	g
20	水	春分の日														
21	木	ごはん	牛乳	あげぎョーザ ねぎだれナムル ジャジャンどうふ	牛乳 ギョーザ ロースハム あつあげ	豚肉 八丁みそ	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ たけのこ	干しいたけ しょうが たまねぎ たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	ごま	677	Kcal	25	g	26	g
22	金	ピラフ	牛乳	スコップコロッケ たまごスープ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉	ベーコン 鶏卵	にんじん パセリ たまねぎ	えのきたけ	白飯 ごま 三温糖 パン粉 じゃがいも サラダ油 片栗粉 オリーブ油	ごま	602	Kcal	24	g	19	g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター

毎日の給食を更新しています。

ぜひご覧ください！



## 作ってみよう♪給食レシピ そのほかのレシピはこちらから→

### さわにわん

**【材料】4人分**

- 豚バラうす切り肉(細切り) 50g
- にんじん(千切り) 1/4本(50g)
- ごぼう(ささがき→アック抜き) 1/3本(50g)
- たけのこ(千切り) 1/4本(50g)
- えのきたけ(3cmカット) 1/2かぶ
- ほししいたけ(戻して千切り) 2まい
- みつば(2cmカット) 2本
- うすくちしょうゆ 大さじ1~2
- 酒 大さじ1
- 塩、こしょう ひとつまみ
- かつおとこんぶのだし 700cc

**【作り方】**

- かつおとこんぶのだしをひく。
- 豚肉を入れて、出てきたアックをとる。
- にんじん、ごぼう、ほししいたけ、たけのこを順番に入れて、柔らかくなるまで煮る。
- えのきたけを入れてサッと火を通したら、うすくちしょうゆ、酒、塩こしょうで味をととのえ、みつばを入れる。

**【ポイント】**  
和食にこしょう？と思うかもしれませんが、沢煮梅はこしょうを入れます。多めに入れるのがおすすめです。

### ヤンニョムチキン

**【材料】4人分**

- 鶏もも肉 1枚
- 塩(下味) ひとつまみ
- 料理酒(下味) 小さじ1
- 片栗粉 適宜
- 揚げ油(180℃) 適宜
- 玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2
- コチジャン 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ2
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- 水 大さじ1

**【作り方】**

- 鶏肉は8等分にカットして、塩と料理酒をよくもみこむ。
- ①に片栗粉をまんべんなくつける。
- 耐熱ポウルにAを入れ、ラップをしてレンジで(600W)で1分加熱する。
- 油で②をカリッと揚げたら、③のタレをからめる。

**【ポイント】**  
・鶏肉の脂身(黄色い部分)は臭みの原因になるので、きれいに取り除きましょう。  
・耐熱ポウルは大きめのものを選ぶと、揚げた鶏肉をからめやすいです。