

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行事食等	
		主食	牛乳	おかず	赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品			
3	月	すしごはん	牛乳	ちらしすし とりにくとじゃがいものてりあえ あさりのすましじる	牛乳 うす揚げ 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 こまつな 干しいたけ	たけのこ えだまめ れんこん たまねぎ	しょうが ねぎ	すし飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油	641 Kcal 27 g 21 g ひなまつり献立	
4	火	ごはん	牛乳	シューマイ パンパンジー マーボーラーメン	牛乳 シュウマイ 鶏ささみ 白みそ	豆腐 豚肉	にんじん きゅうり キャベツ もやし	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 ラーメン 片栗粉	ごま ごま油	622 Kcal 23 g 20 g	
5	水	ロールパン	牛乳	とりにくのごうそうパンこやき トマトとツナのパスタ こめこのコーンチャウダー	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン		青ピーマン トマト水煮 トマトピューレー にんじん	パセリ にんにく バジル セロリ レモングラス	ローズマリー たまねぎ セロリ コーン	ロールパン じゃがいも 三温糖 パン粉 オリーブ油 スパゲッティ	バター	632 Kcal 29 g 24 g	
6	木	ごはん	牛乳	ししゃものてんぷら はりはりづけ とんじる	牛乳 ししゃも しお昆布 豚肉	うす揚げ みそ	にんじん 切り干し大根 きゅうり ごぼう	たまねぎ だいこん ねぎ		白飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま ごま油	620 Kcal 23 g 20 g	
7	金	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		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	えのきたけ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 ワンタン	大豆油 サラダ油 ごま油	619 Kcal 23 g 19 g 6年生セレクト給食	
10	月	ごはん	牛乳	スパイシーチキン ハムサラダ ブラウンシチュー	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉		パプリカパウダー にんじん きゅうり トマトピューレー しょうが	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 サラダ油 バター	668 Kcal 27 g 23 g	
11	火	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 チーズ うす揚げ	わかめ みそ 大豆ペースト	にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん	えのきたけ ねぎ		白飯 三温糖 小麦粉 じゃがいも	ごま サラダ油 マヨネーズ	614 Kcal 24 g 19 g	
12	水	ごはん	牛乳	さかなフライ ブロッコリーのサラダ はくさいのスープ	牛乳 ホキ 鶏卵 ベーコン	豚肉	ブロッコリー キャベツ もやし たまねぎ	はくさい にんじん こまつな しめじ		白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 サラダ油	604 Kcal 28 g 19 g	
13	木	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 焼きちくわ 青のり粉 豚肉		にんじん ゆかり粉 さやいんげん キャベツ	きゅうり たまねぎ こんにゃく		白飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	618 Kcal 21 g 18 g	
14	金	せきはん	牛乳	てりやきハンバーグ ツナサラダ さわにわん	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉	大豆たんぱく 鶏卵 まぐろフレーク	にんじん 糸みつば たまねぎ しょうが	キャベツ きゅうり 干しいたけ ごぼう	たけのこ えのきたけ	赤飯 パン粉 三温糖 片栗粉	サラダ油	602 Kcal 30 g 19 g 卒業お祝い給食	
17	月	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ		にんじん トマト水煮 トマトピューレー にんにく	しょうが たまねぎ みかん缶 黄桃缶	バイン缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 いちごゼリー	マスカットゼリー カクテルゼリー 三温糖 サラダ油	バター カレールウ	727 Kcal 20 g 18 g
18	火	卒業式											
19	水	ごはん	牛乳	あげぎョウザ ねぎだれナムル ジャジャンどうふ	牛乳 ぎョウザ ロースハム あつあげ	豚肉 八丁みそ	にんじん こまつな もやし ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉 大豆油	ごま ごま油	654 Kcal 24 g 24 g	
20	木	春分の日											
21	金	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにゃくのびりからいため とうにゅうじる	牛乳 さば みそ 豚肉	鶏肉 豆腐 豆乳	にんじん 青ピーマン しょうが ねぎ	こんにゃく たまねぎ		白飯 三温糖 じゃがいも サラダ油	ごま	613 Kcal 27 g 19 g	
24	月	チキンライス	牛乳	スコップコロッケ たまごスープ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	ベーコン 鶏卵	にんじん パセリ こまつな たまねぎ	えのきたけ		チキンライス 三温糖 じゃがいも 片栗粉	パン粉 バター サラダ油 オリーブ油	610 Kcal 25 g 19 g 修了式	

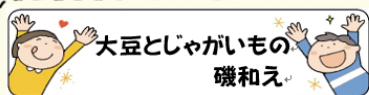
※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※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。

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→



大豆とじゃがいもの磯和え

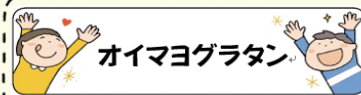
【材料】4人分

- 乾燥大豆 60g
- (一晩水に漬けておく)
- 片栗粉 大さじ1
- じゃがいも(2cm角) 2こ
- 揚げ油(170℃) 適宜
- 塩 小さじ1/4
- 青のり 1つまみ

【作り方】

- 大豆の水分をよくきって、片栗粉をつける。(ポリ袋に大豆と片栗粉を入れて混ぜると、まんべんなくつきまします)
- じゃがいもは煮揚げする。①の大豆は香ばしい色になるまでじっくり揚げる。
- ボウルに②を入れて塩をふり、青のりをまぶす。

大豆の水煮はカリッと揚がらないので、乾燥大豆を使ってくださいね。
大豆はたんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物せんいが豊富です♪



オイマヨグラタン

【材料】4人分

- 鶏ムネ肉皮なし(2cm角) 1/3枚
- 料理酒(下味) 小さじ1
- にんじん(粗みじん) 1/4本
- 玉ねぎ(粗みじん) 1/3個
- 塩、こしょう 少々
- 油 小さじ1
- 小麦粉 小さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- 砂糖、しょうゆ 各小さじ1
- 水 大さじ2
- じゃがいも(1.5cm角) 中2個
- ブロッコリー(小房) 1/4かぶ
- ビザ用チーズ 30g

【作り方】

- じゃがいもとブロッコリーは、茹でるかレンジでチンしてやわらかくしておく。
- 熱した鍋に油をひいて、鶏肉、にんじん、玉ねぎを順番に炒めて塩こしょうをふる。
- 火が通ったら小麦粉をふり入れ、Aで調味する。
- ①を加えて混ぜたら、耐熱容器に移してチーズをのせる。
- トースターかオーブンでこんがりするまで焼く。

洗い物はできるだけ少なくしたいですね。
じゃがいもなら600W3分、
ブロッコリーなら600W2分で
やわらかくなりますよ♪

