

# 3月 学校給食献立表



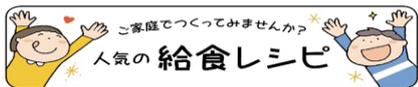
小学校

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		636 Kcal	24 g
2	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのサラダ あつあげのみそしる	牛乳	みそ	しょうが たまねぎ ねぎ	しょうが たまねぎ ねぎ	しょうが たまねぎ ねぎ	白飯	サラダ油	636 Kcal	24 g	24 g
3	火	すしごはん	牛乳	ちらしずし とりにくとじゃがいものてりあえ とうふとおおさのみそ汁 ひなまつりゼリー	うす揚げ ふかし みそ	にんじん れんこん えのきたけ	にんじん れんこん えのきたけ	にんじん れんこん えのきたけ	すし飯	大豆油	669 Kcal	26 g	20 g	
4	水	ごはん	牛乳	シウマイ パンパズラー マーボーラーメン	牛乳	豆腐 シウマイ 豚肉	きゅうり しょうが 干しいたけ	きゅうり しょうが 干しいたけ	きゅうり しょうが 干しいたけ	白飯	ごま油	618 Kcal	23 g	20 g
5	木	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのピリから とんじる	牛乳	豚肉 さば うす揚げ	しょうが ねぎ ごぼう	しょうが ねぎ ごぼう	しょうが ねぎ ごぼう	白飯	じゃがいも	668 Kcal	26 g	26 g
6	金	ごはん	牛乳	だいずとしらすのごまからめ にくじゃが せとかオレンジ	牛乳	大豆 しらす 豚肉	せとか さいいんげん	せとか さいいんげん	せとか さいいんげん	白飯	三温糖	614 Kcal	24 g	18 g
9	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいにのみそしる	わかめ あつあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	にんじん たまねぎ ねぎ	にんじん たまねぎ ねぎ	白飯	小麦粉	614 Kcal	25 g	21 g	
10	火	ごはん	牛乳	さけフライ タルタルサラダ はくさいのスープ	牛乳	豚肉 鮭 鶏卵	キャベツ はくさい しめじ	キャベツ はくさい しめじ	キャベツ はくさい しめじ	白飯	マヨネーズ	638 Kcal	28 g	23 g
11	水	ごはん	牛乳	チンジャオロースードン ワンタンスープ ソフトクリームヨーグルト	牛乳	豚肉 鶏肉 鶏肉	にんじん しょうが えのきたけ	にんじん しょうが えのきたけ	にんじん しょうが えのきたけ	白飯	三温糖	644 Kcal	23 g	19 g
12	木	コッペパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ キャベツのスープに ミックスジャム	牛乳	チーズ 豚肉 ベーコン	にんにく 青ピーマン パセリ	にんにく 青ピーマン パセリ	にんにく 青ピーマン パセリ	コッペパン	じゃがいも	616 Kcal	25 g	21 g
13	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 おいわいケーキ	牛乳	大豆たんぱく 豚肉 鶏卵	たまねぎ コーン えのきたけ	たまねぎ コーン えのきたけ	たまねぎ コーン えのきたけ	赤飯	サラダ油	706 Kcal	31 g	25 g
16	月	むぎごはん	牛乳	ビーフカレーライス フルーツカクテル	牛乳	牛肉 チーズ	にんにく トマト水煮 しょうが	にんにく トマト水煮 しょうが	にんにく トマト水煮 しょうが	むぎ飯	バター	770 Kcal	21 g	25 g
17	火	<b>卒業式</b>												
18	水	ごはん	牛乳	あじのたつたあげ ひじきサラダ とうにゅうじる	牛乳	鶏肉 木綿豆腐	しょうが コーン	しょうが コーン	しょうが コーン	白飯	大豆油	612 Kcal	28 g	18 g
19	木	ごはん	牛乳	あげギョウザ ねぎだれナムル ジャジャンどうふ	牛乳	豚肉 鶏肉	にんじん にんにく 干しいたけ	にんじん にんにく 干しいたけ	にんじん にんにく 干しいたけ	白飯	ごま油	671 Kcal	25 g	26 g
20	金	<b>春分の日</b>												
23	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チャプチェ コーンたまごスープ	牛乳	豆腐 鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんにく コーン	たまねぎ にんにく コーン	たまねぎ にんにく コーン	白飯	ごま	695 Kcal	30 g	24 g
24	火	チキンライス	牛乳	スコップコロッケ やさいスープ こめこのブルーベリータルト	鶏肉 牛乳 牛肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ えのきたけ	たまねぎ えのきたけ	たまねぎ えのきたけ	ケチャップライス	じゃがいも	668 Kcal	22 g	22 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。



春休みにぜひお子さんと作ってみませんか？  
 その他の気になる給食レシピがあれば  
 ←こちらでチェックしてみてください



## 《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 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
- マヨネーズ
- 砂糖、しょうゆ
- 水
- じゃがいも(1.5cm角)
- フロッコリー(小房)
- ピザ用チーズ

- 大さじ1
- 大さじ2
- 各小さじ1
- 大さじ2
- 中2個
- 1/4かぶ
- 30g

### 【作り方】

- ① じゃがいもとフロッコリーは茹でるかレンジでチンして柔らかくしておく。
- ② 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。
- ③ 火が通ったら小麦粉をふり入れ、Aで調味する。
- ④ ①を加えて混ぜたら、耐熱容器に移してチーズをのせる。
- ⑤ トースターかオーブンでこんがりするまで焼く。

じゃがいもは  
600W3分  
フロッコリーは  
600W2分で  
柔らかくなりますよ

