

# 3月の予定献立表

3月2日(月)		3月3日(火)																																																																																																																							
		食材名	分量(g)																																																																																																																						
発芽玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 切干大根のみそ汁		ちらし寿司 牛乳 鶏肉の照り焼き 菜の花のすまし汁 ひなあられ																																																																																																																							
<table border="1"> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> <tr> <td>米</td> <td>75 g</td> </tr> <tr> <td>発芽玄米</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>1 本</td> </tr> <tr> <td>鶏肉</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮)</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>板こんにゃく</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>けずりぶし</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>切干大根</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>7 g</td> </tr> <tr> <td>青ねぎ(八幡産)</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>八幡のみそ</td> <td>9 g</td> </tr> <tr> <td>八幡の白みそ</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>けずりぶし</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>100 g</td> </tr> </table>		食材名	分量(g)	米	75 g	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本	鶏肉	20 g	さつまいも	10 g	ごぼう	15 g	にんじん	10 g	たけのこ(水煮)	10 g	板こんにゃく	15 g	サラダ油	0.5 g	さとう	2 g	濃口しょうゆ	4 g	みりん	0.5 g	けずりぶし	2 g	水	40 g	切干大根	3 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	油揚げ	7 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	八幡のみそ	9 g	八幡の白みそ	3 g	けずりぶし	2 g	水	100 g	<table border="1"> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> <tr> <td>米</td> <td>70 g</td> </tr> <tr> <td>米酢</td> <td>11 g</td> </tr> <tr> <td>上白糖</td> <td>7 g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.7 g</td> </tr> <tr> <td>ちりめんじゃこ</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮)</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td>0.8 g</td> </tr> <tr> <td>干しいたけ</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>きぬさや</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>1 本</td> </tr> <tr> <td>鶏肉</td> <td>70 g</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>1.5 g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>白ねぎ</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>どうぶ</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>西洋種なばな</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ</td> <td>3 g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.4 g</td> </tr> <tr> <td>けずりぶし</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>ひなあられ</td> <td>1 袋</td> </tr> </table>		食材名	分量(g)	米	70 g	米酢	11 g	上白糖	7 g	塩	0.7 g	ちりめんじゃこ	5 g	たけのこ(水煮)	4 g	にんじん	6 g	高野豆腐	0.8 g	干しいたけ	0.5 g	さとう	2 g	濃口しょうゆ	4 g	酒	1 g	だし汁	8 g	きぬさや	5 g	牛乳	1 本	鶏肉	70 g	濃口しょうゆ	1.5 g	酒	1 g	白ねぎ	10 g	濃口しょうゆ	3 g	さとう	2 g	みりん	1 g	片栗粉	0.5 g	水	5 g	どうぶ	20 g	たまねぎ	20 g	にんじん	5 g	西洋種なばな	10 g	薄口しょうゆ	3 g	塩	0.4 g	けずりぶし	2 g	水	100 g	ひなあられ	1 袋
食材名	分量(g)																																																																																																																								
米	75 g																																																																																																																								
発芽玄米	5 g																																																																																																																								
牛乳	1 本																																																																																																																								
鶏肉	20 g																																																																																																																								
さつまいも	10 g																																																																																																																								
ごぼう	15 g																																																																																																																								
にんじん	10 g																																																																																																																								
たけのこ(水煮)	10 g																																																																																																																								
板こんにゃく	15 g																																																																																																																								
サラダ油	0.5 g																																																																																																																								
さとう	2 g																																																																																																																								
濃口しょうゆ	4 g																																																																																																																								
みりん	0.5 g																																																																																																																								
けずりぶし	2 g																																																																																																																								
水	40 g																																																																																																																								
切干大根	3 g																																																																																																																								
にんじん	10 g																																																																																																																								
たまねぎ	20 g																																																																																																																								
油揚げ	7 g																																																																																																																								
青ねぎ(八幡産)	5 g																																																																																																																								
八幡のみそ	9 g																																																																																																																								
八幡の白みそ	3 g																																																																																																																								
けずりぶし	2 g																																																																																																																								
水	100 g																																																																																																																								
食材名	分量(g)																																																																																																																								
米	70 g																																																																																																																								
米酢	11 g																																																																																																																								
上白糖	7 g																																																																																																																								
塩	0.7 g																																																																																																																								
ちりめんじゃこ	5 g																																																																																																																								
たけのこ(水煮)	4 g																																																																																																																								
にんじん	6 g																																																																																																																								
高野豆腐	0.8 g																																																																																																																								
干しいたけ	0.5 g																																																																																																																								
さとう	2 g																																																																																																																								
濃口しょうゆ	4 g																																																																																																																								
酒	1 g																																																																																																																								
だし汁	8 g																																																																																																																								
きぬさや	5 g																																																																																																																								
牛乳	1 本																																																																																																																								
鶏肉	70 g																																																																																																																								
濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																								
酒	1 g																																																																																																																								
白ねぎ	10 g																																																																																																																								
濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																								
さとう	2 g																																																																																																																								
みりん	1 g																																																																																																																								
片栗粉	0.5 g																																																																																																																								
水	5 g																																																																																																																								
どうぶ	20 g																																																																																																																								
たまねぎ	20 g																																																																																																																								
にんじん	5 g																																																																																																																								
西洋種なばな	10 g																																																																																																																								
薄口しょうゆ	3 g																																																																																																																								
塩	0.4 g																																																																																																																								
けずりぶし	2 g																																																																																																																								
水	100 g																																																																																																																								
ひなあられ	1 袋																																																																																																																								
<p>3年生のみなさんには、八幡市給食指導部より「お弁当の本」をお渡ししていますので、高等学校でのお弁当の献立にぜひご活用ください。</p>		<p>ひな祭り献立</p>																																																																																																																							
 <p>八幡市学校給食研究会</p>																																																																																																																									
3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		3月9日(月)																																																																																																																			
ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 塩こうじ汁		ライス 牛乳 ビーフシチュー キャベツとハムの ドレッシングあえ		味つけコッペパン 牛乳 タンドリーチキン ポトフ		赤飯 ごましお 牛乳 甘辛つくね 豆腐のすまし汁																																																																																																																			
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																		
米	80 g	米	80 g	味付けパン	1 こ	米	65 g																																																																																																																		
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	もち米	10 g																																																																																																																		
生鯖	1 切	牛肉	25 g	鶏肉	1 切	赤飯用あずき	10 g																																																																																																																		
合わせみそ	8 g	塩	0.2 g	塩	0.2 g	塩	0.1 g																																																																																																																		
さとう	4 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.03 g	ごましお	1 袋																																																																																																																		
酒	1 g	ガーリックパウダー	0.05 g	おろしにんにく	0.3 g	牛乳	1 本																																																																																																																		
土しょうが	1 g	赤ワイン	1 g	塩麩	3 g	鶏ミンチ	50 g																																																																																																																		
みりん	2 g	サラダ油	0.5 g	カレー粉	0.5 g	豚ミンチ	10 g																																																																																																																		
濃口しょうゆ	2 g	じゃがいも	50 g	トマトケチャップ	3 g	たまねぎ	30 g																																																																																																																		
水	10 g	たまねぎ	50 g	さとう	1.5 g	青ねぎ(八幡産)	2 g																																																																																																																		
鶏肉	10 g	にんじん	20 g	ウスターソース	2 g	土しょうが	1 g																																																																																																																		
だいこん	20 g	マッシュルーム	5 g	サラダ油	0.3 g	薄口しょうゆ	0.7 g																																																																																																																		
カットえのき	8 g	小麦粉	5 g	ポテトサラダ	25 g	塩	0.2 g																																																																																																																		
にんじん	10 g	マーガリン	5 g	にんじん	15 g	こしょう	0.02 g																																																																																																																		
はくさい	20 g	トマトケチャップ	4 g	たまねぎ	40 g	片栗粉	4 g																																																																																																																		
青ねぎ(八幡産)	5 g	ウスターソース	1 g	キャベツ	20 g	濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																		
塩麩	5 g	デミグラスソース	10 g	じゃがいも	25 g	さとう	2 g																																																																																																																		
塩	0.2 g	塩	0.6 g	塩	0.4 g	みりん	2 g																																																																																																																		
薄口しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	酒	2 g																																																																																																																		
けずりぶし	2 g	ローリエ	0.02 g	チキンスープ	6 g	片栗粉	0.5 g																																																																																																																		
水	100 g	オールスパイス	0.02 g	ローリエ	0.01 g	水	5 g																																																																																																																		
		トマトピューレ	3 g	水	50 g	どうぶ	20 g																																																																																																																		
		チキンスープ	6 g			にんじん	10 g																																																																																																																		
		水	80 g			カットえのき	8 g																																																																																																																		
		キャベツ	40 g			小松菜	10 g																																																																																																																		
		ピッコロハム(チキン)	10 g			塩	0.3 g																																																																																																																		
		にんじん	10 g			薄口しょうゆ	4 g																																																																																																																		
		塩	0.2 g			けずりぶし	2 g																																																																																																																		
		こしょう	0.02 g			水	100 g																																																																																																																		
		酢	1 g																																																																																																																						
		サラダ油	0.5 g																																																																																																																						
		濃口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																						

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。  
 ※ kcal表示は 小:小学生, 中:中学生です。  
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月16日(月)	
ごはん 牛乳 にしんの塩焼き ひじきと大豆の煮物 じゃがいものみそ汁		ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース 中華風コーンスープ		ごはん 牛乳 肉団子のスープ ちくわとごぼうのきんぴら		ごはん 牛乳 あじのねぎソース 五目汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
だしん(塩)	1 切	厚揚げ	50 g	豚ミンチ	25 g	あじ	1 切
サラダ油	0.3 g	豚ミンチ	20 g	鶏ミンチ	25 g	酒	0.1 g
干しひじき	2.5 g	たまねぎ	30 g	青ねぎ(八幡産)	2 g	濃口しょうゆ	0.1 g
にんじん	10 g	白ねぎ	5 g	土しょうが	0.5 g	土しょうが	0.1 g
油揚げ	7 g	土しょうが	1 g	塩	0.1 g	片栗粉	3 g
大豆(乾)	5 g	トマトケチャップ	8 g	こしょう	0.02 g	米粉	2 g
サラダ油	1 g	さとう	1.8 g	酒	0.5 g	揚げ油	5 g
さとう	2 g	酒	1.5 g	濃口しょうゆ	1 g	青ねぎ(八幡産)	10 g
濃口しょうゆ	3.5 g	片栗粉	0.6 g	片栗粉	3 g	さとう	2 g
酒	1 g	チキンスープ	3 g	普通春雨	5 g	みりん	2 g
けずりぶし	0.5 g	トウバンジャン	0.1 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	2 g
水	20 g	塩	0.3 g	チンゲンサイ	15 g	酢	1 g
だしん	5 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g	酒	2 g
たまねぎ	20 g	サラダ油	1 g	塩	0.3 g	水	6 g
じゃがいも	30 g	液卵	20 g	こしょう	0.02 g	白いりごま	1 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	鶏肉	10 g	けずりぶし	2 g	豚肉	10 g
八幡のみそ	9 g	たけのこ(水煮)	10 g	水	100 g	土しょうが	0.5 g
八幡の白みそ	3 g	にんじん	10 g	だしん	25 g	にんじん	10 g
けずりぶし	2 g	コーンクリーム	30 g	ごぼう	20 g	たまねぎ	20 g
水	100 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	れんこん	5 g	にら	5 g
		塩	0.5 g	ちくわ	10 g	太もやし	20 g
		薄口しょうゆ	2 g	さとう	1.5 g	薄口しょうゆ	4 g
		チキンスープ	6 g	濃口しょうゆ	3.6 g	塩	0.3 g
		ごま油	0.5 g	みりん	0.5 g	こしょう	0.02 g
		片栗粉	1 g	サラダ油	1 g	けずりぶし	2 g
		水	100 g	白いりごま	1 g	水	100 g
3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月23日(月)	
カレーライス 牛乳 カラフルソテー 		コーンライス 牛乳 じゃがいもと鶏肉のトマト煮 フルーツヨーグルト		ナン 牛乳 ドライカレー コールスローサラダ		ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 豚汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	70 g	ナン	1 個	米	80 g
麦	6 g	ホールコーン	15 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
牛肉	15 g	塩	0.3 g	牛肉ミンチ	60 g	鶏肉	70 g
塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	塩	0.3 g	濃口しょうゆ	2 g
こしょう	0.04 g	濃口しょうゆ	1 g	こしょう	0.02 g	酒	1 g
ジンジャーパウダー	0.04 g	チキンスープ	10 g	にんじん	15 g	ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.04 g	パセリ(乾)	0.03 g	たまねぎ	60 g	ガーリックパウダー	0.05 g
サラダ油	1 g	オリーブ油	1 g	サラダ油	1 g	片栗粉	6 g
たまねぎ	60 g	牛乳	1 本	カレー粉	0.5 本	米粉	4 g
にんじん	20 g	鶏肉	40 g	トマトケチャップ	10 g	揚げ油	9 g
じゃがいも	50 g	じゃがいも	40 g	トマトピューレー	6 g	豚肉	10 g
チキンスープ	5 g	にんじん	20 g	赤ワイン	2 g	にんじん	10 g
マーガリン	6 g	たまねぎ	40 g	米粉	4 g	ごぼう	10 g
小麦粉	6 g	ブロッコリー	10 g	キャベツ	35 g	だいこん	15 g
ペーストチャツネ	1.5 g	トマトピューレー	20 g	にんじん	10 g	板こんにゃく	10 g
塩	0.8 g	さとう	1.5 g	ホールコーン	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
こしょう	0.02 g	塩	0.2 g	塩	0.1 g	合わせみそ	10 g
オールスパイス	0.02 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.02 g	けずりぶし	2 g
赤ワイン	2 g	濃口しょうゆ	2 g	ノンエッグマヨネーズ	7 g	水	100 g
トマトケチャップ	2 g	薄口しょうゆ	1 g				
ウスターソース	1 g	チキンスープ	15 g				
カレー粉	0.5 g	水	40 g				
カルダモン	0.01 g	バナナ(缶)	20 g				
コリアンダー	0.01 g	うんしゅうみかん(缶)	20 g				
ローリエ	0.01 g	黄桃(缶)	15 g				
水	90 g	ヨーグルト	40 g				
牛乳	1 本	上白糖	3 g				
ピッコロハム(チキン)	15 g						
ホールコーン	15 g						
むき枝豆	10 g						
にんじん	10 g						
塩	0.1 g						
こしょう	0.02 g						
サラダ油	1 g						
黄桃(缶)	20 g						
カットゼリーいちご味	30 g						
コーンフレーク	5 g						
ホイップクリーム	35 g						
ストロベリーソース	5 g						

**八幡食育の日**

**4月の給食について**

**4月10日(金)から  
はじまります。**

3月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	638kcal	784kcal
たんぱく質	26.9g	32.4g