# ２０２４年度３月　帝塚山学院小学校 予定献立表

| 給食場 | 2･4年生 | 2･4年生 | 2･4年生 | | 2･4年生 | 3･5年生 | | 3･5年生 | 3･5年生 | 3･5年生 | 1･4年生 | 1･4年生 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日･曜 | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 17日(月) | 18日(火) |
| 献立名 | **ひな祭り**<br>ちらし寿司<br>さつまいもの天ぷら<br>かまぼこと根菜のすまし汁<br>ひなあられ | **給食委員会企画**<br>ダブルビーフチーズバーガー<br>フレンチフライポテト<br>ホワイトミネストローネ<br>りんごゼリー | ごはん<br>鯖の照り焼き<br>ブロッコリーと豚バラのオイスターソース炒め<br>五目汁<br>みかん | **お弁当の日** | **名古屋**<br>ごはん<br>みそカツ<br>フレッシュレタスのマカロニサラダ<br>じゃがいもとわかめのみそ汁 | **卒業お祝い膳**<br>赤飯<br>鶏のから揚げ<br>野菜炒め<br>具材たっぷり豚汁<br>お祝いクレープ | **卒業式** | ごはん<br>豚肉とれんこんの炒め物<br>ちくわとブロッコリーのごま味噌和え<br>きゅうりとしらすの酢の物<br>もやしとわかめのスープ | わかめごはん<br>鮭の塩焼き<br>高野豆腐と野菜のそぼろ煮<br>なめこのみそ汁 | ごはん<br>タンドリーチキン<br>小松菜とウインナーのソテー<br>ミネストローネ<br>フルーツポンチ | ごはん<br>お好み焼き<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>あさりとなめこのみそ汁 | ジャージャー麺<br>チンゲン菜とツナの中華和え<br>豆腐とわかめの中華スープ<br>ヨーグルト(コアコアもも) |
| 材料名および使用量（ｇ） | 精白米 70 黄<br>だし昆布 0.98 赤<br>穀物酢 10.5<br>砂糖 5.25 黄<br>塩 1.22<br>＊錦糸卵 23 赤<br>にんじん 20 緑<br>しいたけ 6 緑<br>＊高野豆腐細切 3 赤<br>だしの素 4<br>薄口しょうゆ 4<br>砂糖 4 黄<br>刻みのり 0.8 赤<br>＊さやえんどう 1/2枚 緑<br>＊さけ 18 赤<br>さつまいも 60 黄<br>＊天ぷら粉 11 黄<br>塩 0.5<br>サラダ油 5 黄<br>にんじん 12 緑<br>大根 12 緑<br>かまぼこ 10 赤<br>しいたけ 5 緑<br>水 120<br>だし昆布 0.65 赤<br>かつお節 2.08 赤<br>薄口しょうゆ 1<br>みりん 2<br>塩 0.4<br>三つ葉 1 緑<br>＊ひなあられ 1食 黄<br> <br><br>ハンバーガーコンテスト<br>投票1位 | ＊バンズ 1こ 黄<br>合いびき肉 80 赤<br>＊卵液 5.5 赤<br>玉ねぎ 15 緑<br>＊パン粉 0.8 黄<br>塩 0.05<br>こしょう 0.02<br>ケチャップ 12<br>＊チェダーチーズ 2枚 赤<br>＊トマト 1/10こ 緑<br>キャベツ 25 緑<br>＊フレンチフライポテト 45 黄<br>サラダ油 5 黄<br>キャベツ 12 緑<br>にんじん 9 緑<br>しめじ 5 緑<br>コーン･冷凍 3 緑<br>＊大豆(水煮) 5 赤<br>オリーブ油 0.5 黄<br>塩 0.7<br>こしょう 0.03<br>薄口しょうゆ 1<br>ブイヨン 2.5<br>水 120<br>りんごゼリー 1こ 黄 | 精白米 67 黄<br>＊さば 1切 赤<br>濃口しょうゆ 4<br>みりん 2<br>酒 2<br>砂糖 0.5 黄<br>ブロッコリー 32.5 緑<br>豚バラ 30 赤<br>赤パプリカ･冷凍 15 緑<br>しめじ 10 緑<br>サラダ油 0.5 黄<br>＊オイスターソース 4<br>鶏ガラスープの素 1.5<br>鶏ももこまぎれ 15 赤<br>突きこんにゃく 8 黄<br>にんじん 6 緑<br>＊大豆(水煮) 5 赤<br>万能ねぎ 0.5 緑<br>砂糖 2 黄<br>みりん 1<br>濃口しょうゆ 4<br>サラダ油 1 黄<br>水 130<br>かつお節 0.84 赤<br>だし昆布 0.42 赤<br>＊みかん 1こ 緑 | | 精白米 67 黄<br>豚ヒレ 50 赤<br>塩 0.1<br>こしょう 0.05<br>＊小麦粉 2.6 黄<br>＊卵液 4.25 赤<br>＊パン粉 20 黄<br>なたね油 2.55 黄<br>＊八丁味噌 12<br>みりん 9<br>砂糖 1 黄<br>濃口しょうゆ 1<br>＊ウスターソース 4<br>＊マカロニ 8.5 黄<br>にんじん 8 緑<br>きゅうり 6 緑<br>レタス 3 緑<br>＊ハム 3 赤<br>＊マヨネーズ 8.6 黄<br>塩 0.27<br>こしょう 0.02<br>＊じゃがいも 15 黄<br>玉ねぎ 15 緑<br>カットわかめ 1 赤<br>だし昆布 0.42 赤<br>かつお節 0.84 赤<br>だしの素 1.4<br>みそ 10 | ＊赤飯 108 黄<br>塩 0.05<br>鶏もも肉 75<br>酒 2.76<br>おろししょうが 0.3<br>にんにく 0.34 緑<br>濃口しょうゆ 5.58<br>＊小麦粉 3.24 黄<br>コーンスターチ 3.24 黄<br>塩 0.06<br>こしょう 0.02<br>なたね油 5 黄<br>豚ばら 20 赤<br>キャベツ 25 緑<br>玉ねぎ 15 緑<br>ブロッコリー 25 緑<br>にんじん 7 緑<br>鶏ガラスープの素 1<br>濃口しょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>サラダ油 0.5 黄<br>豚バラ 15 赤<br>大根 10 緑<br>にんじん 6 緑<br>ささがきごぼう 5 緑<br>玉ねぎ 5 緑<br>長ネギ 3 緑<br>里芋(冷凍) 8 黄<br>水 130<br>みそ 10<br>だし昆布 0.42 赤<br>かつお節 0.84 赤<br>だしの素 1.4<br>ごま油 0.05 黄<br>＊お祝いクレープ 1こ | <br> | 精白米 65 黄<br>豚バラ 65 赤<br>オリーブ油 1.8 黄<br>玉ねぎ 20 緑<br>れんこん薄切り 15 緑<br>チンゲンサイ 20 緑<br>にんじん 10 緑<br>エリンギ 5 緑<br>万能ねぎ 0.6 緑<br>にんにく 0.2 緑<br>オリーブ油 1.8 黄<br>＊オイスターソース 6<br>濃口しょうゆ 6<br>みりん 3.6<br>砂糖 3.6 黄<br>＊ちくわ 1/3本 赤<br>ブロッコリー 10 緑<br>＊マヨネーズ 4.7 黄<br>＊すりごま 1.5 黄<br>みそ 1.5<br>濃口しょうゆ 1.5<br>砂糖 0.75 黄<br>きゅうり 20 緑<br>釜揚げしらす 1.5 赤<br>みりん 2.5<br>砂糖 0.8 黄<br>塩 0.3<br>穀物酢 2.5<br>＊緑豆もやし 12 緑<br>えのきたけ 4 緑<br>カットわかめ 1 赤<br>鶏ガラスープの素 2.5<br>濃口しょうゆ 1<br>こしょう 1<br>サラダ油 0.5 黄 | 精白米 65 黄<br>カットわかめ 1.7 赤<br>塩 0.65<br>酒 1.08<br>＊サーモン 60 赤<br>塩 0.5<br>酒 3<br>＊高野豆腐 8 赤<br>豚ミンチ 10 赤<br>にんじん 20 緑<br>玉ねぎ 25 緑<br>＊じゃがいも 30 黄<br>＊さやいんげん 3 緑<br>ごま油 0.5 黄<br>砂糖 1.7 黄<br>濃口しょうゆ 2.8<br>コーンスターチ 2.5 黄<br>＊油あげ 3.5 赤<br>白菜 20 緑<br>万能ねぎ 5 緑<br>なめこ 6 緑<br>みそ 10<br>だし昆布 0.42 赤<br>かつお節 0.84 赤<br>だしの素 1.4 | 精白米 67 黄<br>鶏もも肉 75 赤<br>砂糖 3 黄<br>にんにく 0.05 緑<br>＊プレーンヨーグルト 16 赤<br>ケチャップ 11.5<br>カレー粉 0.85<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>ウインナー 15 赤<br>こまつな 40 緑<br>コーン･冷凍 5 緑<br>サラダ油 0.5 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>キャベツ 12 緑<br>にんじん 10 緑<br>しめじ 5 緑<br>コーン･冷凍 10 緑<br>オリーブ油 0.5 黄<br>クラッシュトマト 20 緑<br>砂糖 0.1 黄<br>塩 0.7<br>こしょう 0.03<br>薄口しょうゆ 1<br>ブイヨン 2.5<br>水 120<br>＊パイン缶 15 緑<br>みかん缶 15 緑<br>＊もも缶 10 緑 | 精白米 67 黄<br>豚ばら 35 赤<br>キャベツ 47 緑<br>万能ねぎ 7.5 緑<br>＊天かす 5 黄<br>＊小麦粉 15.5 黄<br>＊卵液 9 赤<br>ベーキングパウダー 3<br>＊やまいも 10 黄<br>水 12.5<br>だし昆布 0.06 赤<br>かつお節 0.2 赤<br>とんかつソース 10<br>ケチャップ 5<br>＊マヨネーズ 5 黄<br>削り節 0.5 赤<br>青のり 0.5 赤<br>ほうれん草 20 緑<br>＊緑豆もやし 13 緑<br>にんじん 7 緑<br>鶏ガラスープの素 1.36<br>塩 0.68<br>濃口しょうゆ 0.34<br>＊白ごま 0.68 黄<br>ごま油 1 黄<br>なめこ 7 緑<br>＊あさり 3 赤<br>三つ葉 2.5 緑<br>水 130<br>だし昆布 0.65 赤<br>かつお節 2.08 赤<br>みそ 10 | 豚ミンチ 50 赤<br>にんにく 0.5 緑<br>おろししょうが 0.5<br>八丁味噌 1.5<br>長ネギ 0.3 緑<br>玉ねぎ 12 緑<br>しいたけ 4 緑<br>サラダ油 1 黄<br>濃口しょうゆ 3<br>砂糖 0.8 黄<br>八丁味噌 11<br>酒 0.6<br>鶏ガラスープの素 1.25<br>ごま油 0.5 黄<br>コーンスターチ 2.3 黄<br>にんじん 20 緑<br>きゅうり 12 緑<br>＊緑豆もやし 25 緑<br>＊ちゅうかめん 115<br>チンゲンサイ 30 緑<br>ツナ缶 5 赤<br>コーン･冷凍 3 緑<br>鶏ガラスープの素 1.36<br>塩 0.68<br>濃口しょうゆ 0.34<br>＊白ごま 0.68 黄<br>ごま油 6.12 黄<br>＊豆腐 15 赤<br>カットわかめ 0.5 赤<br>玉ねぎ 10 緑<br>土生姜 1 緑<br>にんにく 0.02 緑<br>鶏ガラスープの素 2<br>水 120<br>コーンスターチ 3 黄<br>塩 0.5<br>砂糖 2 黄<br>薄口しょうゆ 0.8<br>＊ももヨーグルト 1こ 赤 |
| エネルギー 中学年 | 587kcal | 723kcal | 607kcal | | 572kcal | 721kcal | | 648kcal | 521kcal | 564kcal | 590kcal | 522kcal |
| | <br> | | | | **愛知県の名古屋市では八丁味噌をよく使い、たれにも使用しました。** | <br> | | | | **タンドリーチキン鶏肉をヨーグルトにつけると、やわらかくなります。** | | **めんと肉みそ・野菜を混ぜて食べよう** |

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの　　＊：アレルギーを含む食材