

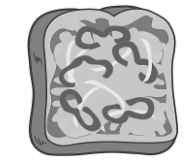
# 2021年3月 帝塚山学院小学校 予定献立表

帝塚山学院小学校

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)
献立名	<b>韓国料理</b> ごはん ヤンニョムチキン ほうれん草と春雨のサラダ クッパスープ ミニフィッシュ	<b>6年生リクエスト給食①</b> ハンバーガー スープ煮 フライドポテト ミニ野菜ジュース(アップル&キャロット)	<b>ひな祭り献立</b> ちらし寿司 さつまいもの天ぷら 白菜のおひたし わかめと野菜のすまし汁 ひなあられ	ごはん 鮭の塩焼き 豚肉とじゃがいものカレー炒め うどん入りすまし汁	黒糖パン ナポリタンスパゲッティ キャベツとベーコンのサラダ 焼きウインナー 牛乳	<b>6年生リクエスト給食②</b> つけ麺 揚げ餃子 こまつなとにんじんのナムル ジョア(マスカット)	<b>6年生リクエスト給食③</b> ピザ ジャーマンポテト 切干大根のスープ カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン
材料名および使用量(g)	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 塩 0.6 酒 4.5 しょうが 2 緑 にんにく 0.02 緑 コーンスターチ 5 黄 サラダ油 5 黄 ごま油 1.2 黄 * トウバンジャン 0.06 ケチャップ 16 濃口しょうゆ 3.6 砂糖 5.4 黄 水 2.2 * 白ごま 0.8 黄 緑豆春雨 4 黄 ほうれん草 10 緑 にんじん 8 緑 コーン・冷凍 3 緑 穀物酢 2.6 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 1 黄 ごま油 0.7 黄 * 豚ミンチ 8 赤 サラダ油 0.2 黄 * キャベツ 12 緑 れんこん 7.3 緑 カットわかめ 0.3 赤 鶏ガラスープの素 2 塩 0.4 こしょう 0.02 * 卵液 20 赤 ごま油 0.1 黄 ミニフィッシュ 1袋 赤	* パンズ 1こ 黄 * 牛ひき肉 25 赤 * 豚ひき肉 25 赤 玉ねぎ 25 緑 * 豆プラス 10 コーンスターチ 3 黄 塩 0.3 ナツメグ 0.01 こしょう 0.01 ケチャップ 8 とんかつソース 4 * マヨネーズ 10 黄 マスタード 3 * トマト 20 緑 * レタス 15 緑 * チーズ 1枚 赤 白菜 20 緑 にんじん 10 緑 しめじ 15 緑 玉ねぎ 8 緑 塩 0.5 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 2.5 水 140 フライドポテト 35 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.5 * ミニ野菜ジュース 1本 緑	精白米 70 黄 昆布 0.98 赤 穀物酢 10.5 砂糖 5.25 黄 塩 1.22 * 錦糸卵 23 赤 にんじん 20 緑 しいたけ 6 緑 * 高野豆腐 3 赤 * だしの素 4 薄口しょうゆ 4 砂糖 4 黄 のり(焼きのり) 0.8 赤 さやえんどう 1/2枚 緑 * さけ 18 赤 さつまいも 60 黄 * 天ぷら粉 3 黄 塩 0.1 サラダ油 6 黄 白菜 35 緑 しめじ 15 緑 にんじん 6 緑 砂糖 0.3 黄 薄口しょうゆ 1.8 水 20 だし昆布 0.1 赤 かつお節 0.32 赤 玉ねぎ 10 緑 大根 15 緑 カットわかめ 0.5 赤 水 120 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 0.5 緑 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 * ひなあられ 1食 黄	精白米 65 黄 * さけ 50 赤 塩 0.5 酒 3 * 豚肉 35 赤 にんにく 0.05 緑 にんにく 0.05 緑 おろししょうが 0.2 玉ねぎ 20 緑 さやいんげん 12 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 20 緑 砂糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3.6 カレー粉 0.4 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 黄 * うどん(ゆで) 20 黄 にんじん 10 緑 カットわかめ 0.5 赤 * 油あげ 3 赤 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4	* NEG黒糖ロール 1こ 黄 * スパゲッティ 60 黄 * 豚肉 20 赤 玉ねぎ 20 緑 にんにく 0.01 緑 にんじん 16.5 緑 ピーマン 5 緑 黄パプリカ 3 緑 ケチャップ 18 * トマトピューレ 5 * ウスターソース 1 * 粉チーズ 3 赤 白ワイン 1 ブイヨン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 サラダ油 1.8 黄 * キャベツ 30 緑 * ベーコン 5 赤 にんじん 3 緑 砂糖 4.8 黄 塩 1.2 穀物酢 3.2 薄口しょうゆ 0.8 * ウインナー 2本 赤 サラダ油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤	* 中華めん(蒸し) 100 黄 * 豚バラ 20 赤 長ネギ 8 緑 水 100 鶏ガラスープの素 2.5 濃口しょうゆ 6 おろししょうが 2 にんにく 0.02 緑 ごま油 5 黄 * ゆで卵 1こ 赤 * 焼き豚 11 赤 のり(焼きのり) 1 赤 * ぎょうざ(冷凍) 4こ 緑 サラダ油 6 黄 こまつな 30 緑 にんじん 12 緑 鶏ガラスープの素 1.36 塩 0.68 濃口しょうゆ 0.34 * 白ごま 0.68 黄 ごま油 6.12 黄 * ジョア(マスカット) 1本	* 食パン 60 黄 ケチャップ 27 バジリコ 0.01 オリーブ油 3.6 黄 * ベーコン 11 赤 玉ねぎ 12 緑 ピーマン 8 コーンスターチ 3.4 黄 * 牛乳1L 50 赤 * とろけるチーズ 20 赤 * ウインナー 20 赤 じゃがいも 40 黄 玉ねぎ 12 緑 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 黄 切干大根 0.8 緑 えのきたけ 10 緑 にんじん 8 緑 コーン・冷凍 3 緑 にんにく 0.01 緑 ブイヨン 2 * だしの素 0.3 サラダ油 0.5 黄 * プリン 1こ 黄
エネルギー	663kcal	670kcal	594kcal	549kcal	793kcal	724kcal	556kcal
学年	中学年						



バーガー袋を付けます



バーガー袋を付けます

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

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
献立名	<b>卒業のお祝い膳</b> 赤飯 鶏のから揚げ じゃこピーマン 白玉入りすまし汁 お祝いクレープ <b>6年生の思い出メニュー上位</b>	<b>卒業式</b> 	ごはん へレカツ ブロッコリーとにんじんのサラダ じゃがいもとこまつなのみそ汁	ごはん 照りマヨチキン れんこんのきんぴら ミネストローネ	焼肉丼 ほうれん草のかつお節和え 豚汁 国産りんごゼリー	ごはん 鯖の塩焼き 筑前煮 あさりと白菜のみそ汁	ベーコンピラフ クリームシチュー ボイルキャベツ ヨーグルト(コアコアいちご)	<b>修了式</b>
材料名および使用量 (g)	* 赤飯 130 黄 * 黒ごま 0.4 黄 塩 0.05 * 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 しょうが 2 緑 にんにく 0.9 緑 濃口しょうゆ 3 コーンスターチ 5 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 黄 ビーマン 24 緑 ちりめんじゃこ 6 赤黄 ごま油 0.8 黄 砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 白玉団子 15 黄 しいたけ 2 緑 大根 10 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 8 赤 水 120 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 0.5 緑 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 * お祝いクレープ 1こ		精白米 65 黄 * 豚ヒレ 50 赤 塩 0.1 こしょう 0.05 * 小麦粉 2.6 黄 * 卵液 4.25 赤黄 * パン粉(生) 20 黄 なたね油 5 黄 とんかつソース 15 ブロッコリー 40 緑 にんじん 6 緑 コーン・冷凍 5 緑 砂糖 0.5 黄 塩 0.1 ワインビネガー 0.4 薄口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.3 黄 じゃがいも 12 黄 こまつな 10 緑 * 油あげ 2 赤 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	精白米 65 黄 * 鶏むね 75 赤 酒 0.6 濃口しょうゆ 0.6 にんにく 0.02 緑 しょうが 0.5 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 コーンスターチ 5 黄 砂糖 2.3 黄 濃口しょうゆ 4.3 みりん 4.3 * マヨネーズ 2.5 黄 れんこん 20 緑 にんじん 15 緑 * ちくわ 20 赤 * 突きこんにやく 13 黄 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 黄 ごま油 0.5 黄 * ベーコン 10 赤 * キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 コーン・冷凍 10 緑 * 大豆(水煮) 1.3 赤 オリーブ油 0.5 黄 * ホールトマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 13 水 120	精白米 65 黄 * 白ごま 1 黄 * 豚肉 100 赤 にんにく 0.02 緑 長ネギ 5 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 濃口しょうゆ 6 砂糖 3 黄 みりん 2 酒 1 ごま油 1 黄 ほうれん草 20 緑 にんじん 4 緑 かつお節 0.2 赤 のり(焼きのり) 2 赤 砂糖 1 黄 みりん 0.4 濃口しょうゆ 3 * 豚ばら 20 赤 里芋(水煮) 10 黄 大根 10 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 6 緑 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 * 国産りんごゼリー 1こ 黄	精白米 65 黄 * サバ 1切 赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10 緑 * 鶏むね 40 赤 * こんにやく 10 黄 ごぼう 40 緑 にんじん 30 緑 サラダ油 4 黄 水 22 砂糖 5 黄 みりん 3.5 酒 5 濃口しょうゆ 6 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 白菜 15 緑 * あさり 5 赤 しめじ 6 緑 長ネギ 3 水 130 * だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10	精白米 68 黄 にんにく 0.1 緑 玉ねぎ 8 緑 マッシュルーム 10 緑 * ベーコン 5 赤 にんじん 6 緑 ブイヨン 2 塩 1 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.5 黄 パセリ・乾 0.02 * 鶏もも肉 39 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 40 黄 ブロッコリー 10 緑 しめじ 2 緑 白ワイン 0.13 ブイヨン 1.2 水 105 * クリームシチューのルー 16.3 * 牛乳 30 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.9 黄 * キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 穀物酢 1 レモン(果汁) 0.2 緑 砂糖 0.8 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.3 黄 * ヨーグルト(コアコアいちご) 1こ 赤	
エネルギー	701kcal		510kcal	614kcal	725kcal	618kcal	551kcal	
学年	中学年							

赤:赤色の食品・・・体をつくるもの、赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 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