

# 2021年度3月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
献立名	ごはん チンジャオロースー もやし中華和え 中華コーンスープ	お弁当の日	ひなまつり献立 ちらし寿司 さつまいもの天ぷら 白菜のおひたし かまぼこと根菜のすまし汁 ひなあられ	ごはん 豚肉と白菜のトマト煮こみ ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳	ごはん いわしのごま風味揚げ 牛肉とこんにゃくのきんぴら わかめと野菜のみそ汁	ドイツ ドッグパン ブルスト } ホットドッグ ザワークラウト } カルトツフェルズuppe 牛乳 フルーツ白玉	お弁当の日	お祝い膳 赤飯 鶏のから揚げ じゃこピーマン 白玉入りすまし汁 いちご
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 * 豚ばら 85 赤 酒 0.4 濃口しょうゆ 0.8 おろししょうが 0.9 コーンスターチ 1.5 黄 玉ねぎ 20 緑 ピーマン 20 緑 赤パプリカ 7 緑 黄パプリカ 5 緑 * オイスターソース 6 濃口しょうゆ 4.5 みりん 4.5 砂糖 2.25 黄 サラダ油 0.5 黄 * もやし 20 緑 * さやいんげん 10 緑 にんじん 5 緑 砂糖 0.8 黄 穀物酢 1.2 濃口しょうゆ 1.8 ごま油 0.3 黄 コチュジャン 0.02 * しいたけ 5 緑 白菜 15 緑 にんじん 15 緑 * 卵液 15 赤 コーン・冷凍 2.5 緑 鶏ガラスープの素 2 酒 5 塩 0.5 こしょう 0.02		精白米 70 黄 だし昆布 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 だし素 4 薄口しょうゆ 4 砂糖 4 黄 刻みのり 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 にんじん 20 緑 大根 20 緑 * かまぼこ 10 赤 * しいたけ 5 緑 水 120 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 0.5 緑 * ひなあられ 1食 黄	精白米 65 黄 * 豚肉 50 赤 玉ねぎ 40 緑 白菜 25 緑 ケチャップ 26 オリーブ油 1.3 黄 塩 1 こしょう 0.02 ホールトマト 30 緑 ブロッコリー 10 緑 * じゃがいも 30 黄 にんじん 7 緑 きゅうり 7 緑 * マヨネーズ 8 黄 砂糖 1.7 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 練りマスタード 0.5 玉ねぎ 15 緑 にんじん 15 緑 ブイヨン 2.5 濃口しょうゆ 4 パセリ・乾 0.02 サラダ油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 * いわし 1尾 赤 酒 0.2 塩 0.4 * 白ごま 4.5 黄 * 黒ごま 4.5 黄 * 小麦粉 3.4 黄 * 卵液 5.5 赤 * パン粉 5 黄 * なたね油 5 黄 * 牛肉 20 赤 * 糸こんにゃく 35 黄 れんこん 20 緑 にんじん 15 緑 * さやいんげん 12 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 黄 玉ねぎ 10 緑 大根 15 緑 カットわかめ 0.5 赤 水 130 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10	* ドッグパン 1こ 黄 * ウインナー 2本 赤 ケチャップ 2.5 とんかつソース 2.5 白ワイン 2.5 砂糖 1 黄 カレー粉 0.3 * キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 穀物酢 1 薄口しょうゆ 0.5 砂糖 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.3 黄 * 鶏もも肉 15 赤 * じゃがいも 30 黄 玉ねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 ブイヨン 0.8 水 140 薄口しょうゆ 3.5 白ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤 バイン缶 15 緑 みかん缶 15 緑 * もも缶 10 緑 白玉団子 30 黄		* 赤飯 135 黄 塩 0.05 * 鶏もも 75 赤 砂糖 0.15 黄 酒 4.5 しょうが 2 緑 にんにく 0.9 緑 濃口しょうゆ 3 * 小麦粉 8.3 黄 コーンスターチ 1.38 黄 ベーキングパウダー 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 黄 なたね油 5 黄 ピーマン 24 緑 * ちりめんじゃこ 6 赤 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 * いちご 3こ 緑
エネルギー	640kcal		586kcal	635kcal	528kcal	744kcal		633kcal
	ぶたにく つか ちんじゃおろーすー 豚肉を使うと青椒肉絲							

カルトツフェルズuppeとは...  
ドイツ語でカルトツフェルは”じゃがいも”ズuppeは”スープ”です。  
じゃがいものスープという意味です。



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

日・曜	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
献立名	<b>卒業式</b> ごはん 肉じゃが 小松菜とウインナーのソテー 沢煮椀	ごはん カレーのみぞれ煮 ほうれん草のかつお節和え めった汁 りんご	<b>石川県</b> ごはん カレイのみぞれ煮 ほうれん草のかつお節和え めった汁 りんご	親子丼 きゅうりとかまぼこの酢の物 白菜と大根のみそ汁	ビーフカレー れんこんとひじきのごまドレサラダ 牛乳 みかんゼリー
材料名および使用量 (g)	精白米 65黄 * 牛肉 50赤 酒 0.8 * じゃがいも 35黄 にんじん 20緑 玉ねぎ 20黄 * 糸こんにゃく 12黄 * グリンピース(冷凍) 2.5緑 なたね油 0.5黄 砂糖 1.9黄 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3.6 薄口しょうゆ 3.6 水 30 だし昆布 0.15赤 かつお節 0.48赤 * ウインナー 15赤 * こまつな 40緑 コーン・冷凍 5黄 サラダ油 0.5黄 塩 0.2 こしょう 0.02 * 豚肉 20赤 * 緑豆もやし 20緑 にんじん 10緑 大根 15緑 万能ねぎ 0.5緑 水 140 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 塩 0.7 薄口しょうゆ 1 酒 0.8	精白米 65黄 * カレイ60g 1切赤 コーンスターチ 3黄 サラダ油 0.5黄 だいこん(おろし) 35緑 酒 2 おろししょうが 1.2 酒 5 砂糖 3.3黄 濃口しょうゆ 4.3 みりん 2.3 万能ねぎ 0.5緑 * ほうれん草 20緑 にんじん 4 かつお節 0.2赤 のり(焼きのり) 2赤 みりん 0.4 濃口しょうゆ 3 * 豚ばら 20赤 * 油あげ 3赤 大根 20緑 さつまいも 15黄 にんじん 10緑 里芋 10黄 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 * りんご 1/6緑	精白米 75黄 * 鶏もも 75赤 酒 0.7 玉ねぎ 40緑 にんじん 15緑 * エリンギ 2緑 * 油あげ 3赤 三つ葉 1緑 * 卵液 40赤 水 8 だし昆布 0.04赤 かつお節 0.1赤 薄口しょうゆ 2.4 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 5.5黄 みりん 0.4 塩 0.3 コーンスターチ 1.6黄 きゅうり 35緑 * かまぼこ 7赤 * 春雨 2黄 にんじん 5緑 みりん 2.5 砂糖 0.8黄 塩 0.3 穀物酢 2.5 白菜 15緑 大根 15緑 カットわかめ 0.5赤 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤	精白米 75黄 * 牛肉 50赤 玉ねぎ 20緑 * じゃがいも 20黄 にんじん 10緑 しょうが 1緑 にんにく 1緑 なたね油 2黄 塩 0.2 こしょう 0.1 ブイヨン 2.5 * カレールウ 8.67 赤ワイン 1.59 * 牛乳 5赤 ケチャップ 0.8 砂糖 0.2黄 にんじん 10緑 れんこん 22緑 えだまめ 5赤 ひじき 1.5赤 * ツナ缶 9赤 * マヨネーズ 4黄 塩 0.13 濃口しょうゆ 0.8 穀物酢 1.3 * すりごま 1黄 * 牛乳 1本赤 みかんゼリー 1こ	
エネルギー	540kcal	507kcal	613kcal	733kcal	
学年	中学年				
				給食最終日	

めった汁とは...  
さつまいもなどの根菜が入った豚汁のことです。  
名前の由来は、  
「やたらめったら具を入れる」ことからついたと言われてます。※諸説あります。

# ひなまつりクイズ

3月3日、ひなまつりに  
ついてのクイズです。  
AとB、どちらが正しい  
のか考えて、正しい方  
を○で囲みましょう。

**Q1** ひなまつりに  
お供えするおもちの形  
はどっち?

A

B

**Q2** おもちは、赤(ピンク)・  
白・緑の3色で作られる  
ことが多いですが、  
何を表している?

A

B

**Q3** ひなあられは、  
おもに何から  
できている?

A

B

**Q4** ひなまつり料理の汁物  
に使われるハマグリ、  
漢字で書くと  
どっち?

A **蛤**

B **蜆**

**Q5** ひなまつりに  
食べられる料理には、  
どんな願いが  
こめられている?

A

B

**こたえ**

Q1=A(ひし形に切った三段の「ひしもち」をお供えする)  
 Q2=A(雪(白)の下に新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いているという春の風景)  
 Q3=B(うるち米を爆ぜて作るボン菓子や、もち米から作る丸いあられなどがある)  
 Q4=A(2枚の貝がらがぴったり合うハマグリは、仲の良い夫婦を表す。Bはシジミと読む)  
 Q5=B(特に女の子の健康や成長を願って、ちらしずしなどの料理が作られる)