２０２２年度3月　帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	3A・5A	3A・5A		3B・5B	3B・5B	3B・5B	3B・5B	3B・5B
日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
献立名	セルフホットドッグ (ドッグパン、ブルスト、ザワークラウト) ミネストローネ 牛乳 オレンジ	**ひな祭り献立** 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	**お弁当の日**	ごはん さけのガーリックマヨネーズ焼き 鶏ひき肉とじゃがいものカレー煮 揚げとなめこのみそ汁	**ハワイ** ごはん モチコチキン（ハワイ版唐揚げ） チキンロングライススープ（春雨スープ） ツナときゅうりのマカロニサラダ いちご	**兵庫県** そばめし ブロッコリーとツナのあっさりサラダ 豆腐となめこのみそ汁 ヨーグルト	ごはん 鶏肉のバター醤油炒め 切干大根のトマト煮 じゃがいものみそ汁	**お祝い膳** 赤飯 石垣フライ じゃこピーマン 白玉入りすまし汁 りんごゼリー
材料名および使用量（g）	＊ドッグパン中 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 ＊キャベツ 12 緑 ＊大豆 5 赤 ＊えだまめ・冷凍 5 緑 にんにく 0.5 緑 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 1.6 水 120 ＊牛乳 1本 赤 ＊オレンジ 1/4こ 緑	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 ＊高野豆腐細切り 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 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 ＊サーモン 50 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 ＊マヨネーズ 8 黄 レモン(果汁) 2 緑 パセリ 0.02 緑 ＊鶏ひき肉 35 赤 にんにく 0.05 緑 おろししょうが 0.2 玉ねぎ 20 緑 ＊グリンピース(冷凍) 2 緑 ＊じゃがいも 30 黄 にんじん 20 緑 水 20 だし昆布 0.1 赤 かつお節 0.3 赤 砂糖 3.6 黄 濃口しょうゆ 2.2 カレー粉 0.02 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 黄 コーンスターチ 4 黄 ＊油あげ 3 赤 ＊なめこ 3 緑 大根 15 緑 ＊白菜 15 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65 黄 ＊鶏もも肉 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 米粉 2.3 黄 ＊小麦粉 6 黄 コーンスターチ 1.38 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 黄 にんじん 10 緑 ＊鶏ももこまぎれ 20 赤 ＊緑豆春雨 8 黄 万能ねぎ 0.2 緑 しょうが 1 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 水 120 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 ごま油 0.5 黄 ＊マカロニ 10 黄 ＊ツナ缶 5 赤 きゅうり 6 緑 玉ねぎ 5 緑 昆布茶 0.08 濃口しょうゆ 2 オリーブ油 0.5 黄 にんにく 0.05 緑 塩 0.1 こしょう 0.02 ＊いちご 3こ 緑	＊中華めん 50 黄 精白米 62 黄 豚バラ 25 赤 にんじん 5 緑 ＊キャベツ 40 緑 万能ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 サラダ油 1 黄 とんかつソース 20 ＊ウスターソース 12.5 塩 0.2 こしょう 0.02 ブロッコリー 35 緑 ＊ツナ缶 10 赤 にんじん 5 緑 コーン・冷凍 3 緑 青じそ 0.08 緑 味ポン 5 サラダ油 0.3 黄 ＊豆腐 15 赤 ＊なめこ 3 緑 突きこんにゃく 20 黄 カットわかめ 0.5 赤 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 ＊ヨーグルト(コアコア) 1こ 赤	精白米 67 黄 ＊鶏もも肉 75 赤 塩 0.4 こしょう 0.02 大根 30 緑 ＊しめじ 7 緑 ピーマン 15 緑 赤パプリカ 15 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 4 濃口しょうゆ 4.8 みりん 4.8 ＊バター 2 黄 切干大根 7 緑 ＊ベーコン 5 赤 ＊とろけるチーズ 4.5 赤 玉ねぎ 15 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.5 黄 クラッシュトマト 20 緑 ＊大豆 5 赤 塩 0.1 こしょう 0.02 パセリ・乾 0.02 ＊じゃがいも 15 黄 玉ねぎ 12 緑 わかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 みそ 10	赤飯 135 黄 塩 0.05 カレイ60g 1切 赤 塩 0.4 ＊白ごま 2.7 黄 ＊黒ごま 2.7 黄 青のり 0.1 赤 ＊パン粉 9.6 黄 ＊小麦粉 3.4 黄 ＊卵液 5.5 赤 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 ＊アップルジュース 42 緑
エネルギー 中学年	592kcal	586kcal		552kcal	654kcal	603kcal	553kcal	563kcal
	自分ではさんでホットドッグにしよう	ひな祭り献立			**3/10～12 ハワイではホノルルフェスティバル**	**そばめしは、兵庫県の神戸市発祥**	**切干大根は鉄分やカルシウムが多い食品です。**	年末祝い献立

給食場	3C・5C	3C・5C	3C・5C	3C・5C
日・曜	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
献立名	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 もやしの中華和え 中華コーンスープ	ごはん **カレイのみぞれ煮** 厚揚げと野菜のみそ炒め こんにゃくとごぼうのみそ汁	ごはん 鶏じゃが 小松菜とウインナーのソテー 沢煮椀	南瓜と鶏ひき肉のキーマカレー れんこんのごまマヨサラダ 牛乳
材料名および使用量（g）	精白米 65 黄 豚肉 65 赤 オリーブ油 1.5 黄 玉ねぎ 20 緑 れんこん 15 緑 ＊チンゲンサイ 25 緑 にんじん 20 緑 万能ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.8 緑 オリーブ油 1.5 黄 ＊オイスターソース 5 濃口しょうゆ 2.5 かつお昆布だし 3 砂糖 1.5 黄 ＊緑豆もやし 30 緑 ＊さやいんげん 6 緑 にんじん 8 緑 砂糖 0.8 黄 穀物酢 1.2 濃口しょうゆ 1.8 ごま油 0.5 黄 コチュジャン 0.02 ＊鶏ひき肉 10 赤 ＊しいたけ 5 緑 ＊白菜 15 緑 にんじん 15 緑 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 コーンスターチ 3 黄	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 ＊厚揚げ 35 赤 ＊じゃがいも 30 黄 玉ねぎ 15 緑 にんじん 20 緑 ＊さやいんげん 6 緑 ＊しいたけ 3 緑 豚バラ 15 赤 ごま油 0.5 黄 おろししょうが 2 にんにく 0.05 緑 みそ 3 砂糖 0.5 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 1.5 コーンスターチ 0.75 黄 突きこんにゃく 20 黄 ささがきごぼう 5 緑 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	精白米 65 黄 ＊鶏もも肉 50 赤 酒 1.2 ＊じゃがいも 35 黄 にんじん 20 緑 玉ねぎ 20 緑 糸こんにゃく 12 黄 なたね油 0.5 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3 薄口しょうゆ 3 かつお昆布だし 30 ＊グリンピース(冷凍) 1.2 緑 ウインナー 15 赤 ＊こまつな 40 緑 コーン・冷凍 5 緑 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 75 黄 ＊鶏ひき肉 35 赤 ＊豆プラス 4 玉ねぎ 25 緑 にんじん 20 緑 かぼちゃ 30 緑 ブイヨン 2.5 ＊カレールウ 9.5 サラダ油 1 黄 砂糖 2 黄 サラダ油 0.5 黄 にんじん 10 緑 れんこん 20 緑 ＊えだまめ 5 緑 ひじき 0.8 赤 塩 0.13 砂糖 1 黄 味ポン 2 ＊マヨネーズ 8 黄 ＊すりごま 0.8 黄 ごま油 0.25 黄 ＊牛乳 1本 赤
エネルギー 中学年	506kcal	516kcal	521kcal	653kcal
	食物繊維たっぷり			

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