

※材料の都合により、
献立を変更する場合があります。



ねん
2024年
火



がつこんだてひょう
3月献立表

はりまちちようきよういくいんかい
播磨町教育委員会

3月の給食費について

1~6年生・・・13回：3,796円

※口座振替日：4/30

月

火

水

木

金

3/5 「コンソメスープ」
3/7 「キャベツのサラダ」
3/13 「キャベツの甘酢和え」
のキャベツ

3/13 「もち麦ごはん」
のもち麦

地元食材給食事業として、稲美町産のもち麦と明石産のキャベツが給食に登場します。播磨町が食材費の補助をします。

がつこんだてひょう
3月平均栄養価

エネルギー	664 Kcal
たんぱく質	28.7 g
脂質	22.8 g
カルシウム	314 mg
食塩相当量	2.5 g

とりにく あまからに みたりあん
鶏肉の甘辛煮 (2人分)

(材料)

・鶏肉	120g	・しょうが	3g
・酢	12g	・にんにく	3g
・砂糖	12g	・赤ワイン	2g
・みりん	4g		
・濃口しょう	12g		
・水	12g		

作り方

- ① しょうがとにんにくは、すりおろしておく。
- ② 調味料と水を入れ、煮立たせる。
- ③ ①と鶏肉を入れて20分程度煮る。
- ④ 鶏肉に火が通ったら完成。

1 ギゆうにゆう
ちらしずし
とうふのすましじる
さけのからあげ
ひなあられ

ちらしずしとひなあられは、7食べられる行事食です。他にものお吸い物やひし餅などがあります。

4 ギゆうにゆう
キムチチャーハン
ちゅうかスープ
あげぎょうざ
みかんゼリー

5 ギゆうにゆう
バターパン
コンソメスープ
とりにくのみそマヨやき
きゅうりとツナのあえもの

6 ギゆうにゆう
たこめし
ぶたじる
とりにくのあまからに
こまつなごまあえ

7 ギゆうにゆう
むぎごはん
カレー
キャベツのサラダ
ミニフィッシュ

8 ギゆうにゆう
ごはん
すましじる
とりにくのからあげ
ごぼうサラダ

蓮池小学校6年1組が考えた「中華でも健康で食欲が増す」献立です。栄養バランスをよく考えて献立を立ててくれました。

バターパンは、中学校3年生のリクエストメニューです。鶏肉のみそマヨ焼きは新メニューです。

播磨中学校2年1組が考えた「誰でもおいしく食べられる」献立です。豚汁は中学校3年生のリクエストメニューです。

カレーは、中学校3年生のリクエストメニューです。カレーのルーは給食室で手作りしています。

鶏肉の唐揚げは、中学校3年生のストメニューです。鶏もも肉は、質や鉄分、ビタミンB2が豊富です。

11 ギゆうにゆう
ごはん
じゃがいものみそしる
あじのなんばんづけ(1-3年1尾、4-6年2尾)
ほうれんそうのおかかあえ

12 ギゆうにゆう
コッペパン
クリームシチュー
フランクフルト
ブロッコリーのサラダ

13 ギゆうにゆう
もちむぎごはん
がめに
さばのしおやき
キャベツのあまずあえ

14 ギゆうにゆう
コッペパン
ポークビーンズ
ハムカツ
みかん(シロップづけ)

15 ギゆうにゆう
むぎごはん
ぶたすきどん
はるさめサラダ
むししゅうまい

南蛮漬けとは、さかな、にく、あから、を油で揚げたあと、それを甘酢につけた料理のことを言います。

ブロッコリーは、免疫力を高めたり、お肌の健康に関わったりする、ビタミンCが多く含まれています。

この時期に旬を迎えるさばは、脂肪が多く身につけるため、脂がのってとてもおいしくなります。

ポークビーンズは、豚肉や豆などをトマトで煮込んだ、アメリカの代表的な家庭料理です。

春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを原料として、作ります。

18 ギゆうにゆう
ごはん
トック
チンジャオロース
かんこくのみ

19 ギゆうにゆう
せきはん
おいおいそうめんじる
チキンカツ
えのきのおかかあえ

20

しゅんぶん
春分の日

21

そつぎょうしき
卒業式

22

しゅうりょうしき
修了式

チンジャオロースは、ピーマンは、血液を流れやすくしたり、肌を紫外線から守ったりするビタミンEが含まれています。

6年生は、小学校最後の給食です。卒業する6年生へ「おめでとう」の気持ちを込めて作ったお祝い献立です。

2024年3月 栄養指導表 (小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	ちらしずし	ぎゅうにゅう	とうふのすましじる さけのからあげ ひなあられ	ぎゅうにゅう あなご こうやとうふ たまご とうふ かまぼこ さけ	こめ さとうさんおんどう オリーゾあぶら こめこ なたねあぶら ひなあられ	ほしいいたげ にんじん クリンピース はねぎ	687kcal 31.0g 21.0g
4(月)	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ あげきょうざ みかんせりー	ぎゅうにゅう ふたにく にくきょうざ	こめ むぎ オリーゾあぶら こまあぶら なたねあぶら みかんせりー	にんじん はくさい にち はくさい たまねぎ ほしいいたけ	720kcal 27.2g 26.6g
5(火)	バターパン	ぎゅうにゅう	コンスタースープ とりにくのみそマヨやき ぎゅうりとりツナのあえもの	ぎゅうにゅう やきふた とりにく しるみそ まぐるあぶらつけ	バターパン リエツダマヨネーズ さんおんどう	えのきたけ どうもろこし きゅうり にんじん パセリ きゅうり	760kcal 33.6g 38.8g
6(水)	たこめし	ぎゅうにゅう	ふたじる とりにくのあまからに こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ ふたにく とうふ みそ とりにく	こめ さんおんどう こま	しょうが さきがきごぼう だいこん にんじん はねぎ にんにく こまつな	620kcal 36.1g 18.0g
7(木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カレー キヤベツのサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ふたにく こなチーズ ミニトマト	こめ むぎ じゃがいも オリーゾあぶら こむぎこ バター くろさとう	にんじん たまねぎ トマトピューレ キヤベツ どうもろこし	630kcal 23.2g 20.1g
8(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	すましじる とりにくのからあげ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ とりにく	こめ こめこ なたねあぶら オリーゾあぶら	にんじん みつば さきがきごぼう どうもろこし	621kcal 25.4g 21.2g
11(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる あじのなんばんつけ ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ こめじ いとかつお	こめ じゃがいも なたねあぶらさんおんどう かたくりこ	たまねぎ にんじん はねぎ ピーマン ほうれんそう	600kcal 22.5g 18.7g
12(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	クリームシチュー フロッグフルーツ フロッグコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン こなチーズ フロッグフルーツーセージ さきみ	コッペパン じゃがいも オリーゾあぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ セロリ パセリ フロッグコリー	727kcal 31.5g 30.9g
13(水)	もちむぎごはん	ぎゅうにゅう	がめに さばのしおやき キヤベツのあまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ さば	こめ もちむぎ さといも オリーゾあぶら さんおんどう	にんじん ほしいいたけ ごんにやく きやいんげん キヤベツ どうもろこし	640kcal 30.3g 18.8g
14(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ホークピース ハムカツ みかん(シロツグつけ)	ぎゅうにゅう だいいず ふたにく こなチーズ ハムカツ	コッペパン じゃがいも さんおんどう なたねあぶら	にんじん たまねぎ パセリ みかん(シロツグつけ)	724kcal 31.0g 27.2g
15(金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ふたすきどん はるさめサラダ むししゅうまい	ぎゅうにゅう ふたにく まぐるあぶらつけ ホーグしゅうまい	こめ むぎ ふ オリーゾあぶら はるさめ	たまねぎ はねぎ ごんにやく きゅうり	670kcal 26.5g 21.3g
18(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	トック チンジャオロース かんこくのり	ぎゅうにゅう ふたにく かんこくのり	こめ トック こまあぶら さんおんどう オリーゾあぶら	にんじん たまねぎ にち しろねぎ しょうが にんにく ピーマン しめじ	603kcal 27.2g 17.4g
19(火)	せきはん	ぎゅうにゅう	おいわいそうめんじる チキンカツ えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう あずき とうふ おいわいなたと チキンカツ いとかつお	こめ もちこめ くろこま そうめん なたねあぶら	はねぎ にんじん えのきたけ	599kcal 27.4g 17.0g

月平均栄養価 エネルギー 664 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.8 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっていいる場合、できるだけ早く担任までお知らせください。