



3月 こんだて表

しっかり
食べよう
朝ごはん



平成30年 Bコース・(小学校)

三木市教育委員会

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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
1(木)			ツナじゃが 千切大根のソース炒め いちごジャム	牛乳,ツナ缶,豚肉(国産)	コッペパン,じゃがいも,砂糖 なたね油,いちごジャム	たまねぎ,にんじん,切り干し 大根,キャベツ,もやし	669kcal 21.5g 21.8g
2(金)			ちらしずし 菜の花のおひたし 京風みそ汁 ひなあられ	錦糸卵,牛乳,豆腐,みそ ,煮干し・だし用	精白米,すりごま,じゃがいも, ひなあられ	ちらしずしの素,菜の花, 青ねぎ,にんじん,だいこん, キャベツ	605kcal 20.2g 13.2g
5(月)			さわらのたつたあげ キャベツのゴマあえ おすいもの すだちゼリー	あずき,牛乳,さわら,わかめ, だしかつお,だし昆布	精白米,もち米,かたくり粉, なたね油,すりごま, すだちゼリー	キャベツ,だいこん,にんじん, えのきたけ,みつば	677kcal 24.9g 18.3g
6(火)			焼鮭 ひき菜炒り はっと汁	牛乳,さけ,油あげ, だしかつお	精白米,なたね油,砂糖, ワンタン	だいこん,にんじん,はくさい, しいたけ,たまねぎ,京ねぎ	610kcal 26.4g 14.5g
7(水)			みそ煮込みうどん 小松菜とシラスの炒め物	牛乳,鶏むね肉(国産),ちく わ,だしかつお,みそ,赤みそ, ちりめんじゃこ	精白米,うどん,白ごま, なたね油	にんじん,はくさい,たまねぎ, 青ねぎ,こまつな	613kcal 23.0g 12.4g
8(木)			ハンバーグ 野菜ソテー インゲン豆のコンソメスープ	牛乳,ハンバーグ, 白いんげん豆, ショルダーベーコン	コッペパン,なたね油, じゃがいも	ドライアップル,キャベツ, にんじん,たまねぎ	666kcal 22.5g 23.5g
9(金)			大豆入りチキンカレー ブロッコリーサラダ	鶏むね肉(国産),大豆水煮, 脱脂粉乳,牛乳	精白米,むぎ,じゃがいも カレールウ,なたね油, 和風ドレッシング(ノンオイル)	たまねぎ,にんじん, ブロッコリー,キャベツ, コーン	647kcal 24.0g 17.1g
12(月)			さばのしょうが煮 キャベツの塩昆布あえ だいこんのみそ汁	牛乳,さば,塩昆布,油あげ ,みそ,煮干し・だし用	精白米,砂糖,ふ	しょうが,キャベツ,もやし, だいこん,にんじん,青ねぎ	660kcal 28.4g 21.6g
13(火)			かぼちゃの豆乳グラタン アスパラガスのコンソメ煮 レタスと春雨のスープ	牛乳,ショルダーベーコン	バター,コッペパン, かぼちゃの豆乳グラタン, はるさめ	アスパラガス,キャベツ, レタス,にんじん,たけのこ, 青ねぎ	644kcal 17.0g 29.7g
14(水)			キムチ炒め トックスープ アーモンドスナック	牛乳,豚肉(国産), 鶏もも肉(国産),わかめ	精白米,ごま油,トック, アーモンドスナック	白菜キムチ,もやし,にら, しめじ,にんじん,たまねぎ, 青ねぎ	658kcal 25.0g 20.2g
15(木)			わかさぎのマリネ 白菜ときのこのシチュー	牛乳,わかさぎ, 鶏もも肉(国産)	コッペパン,かたくり粉, なたね油,砂糖,じゃがいも, ホワイトルウ	にんじん,たまねぎ,しめじ, はくさい,コーン,グリーンピー ース	670kcal 27.2g 24.2g
16(金)			だしまきたまご 白菜の煮びたし すいとん	牛乳,だし巻き玉子,ちくわ, だしかつお,鶏もも肉(国産)	精白米,むぎ,砂糖,すいとん, じゃがいも	はくさい,にんじん,しいたけ, たまねぎ,青ねぎ	602kcal 22.7g 13.6g
19(月)			大根と豚肉の煮込 カリカリじゃこサラダ オレンジゼリー	牛乳,豚肉(国産),ちくわ, ちりめんじゃこ	精白米,こんにゃく,ごま油, 砂糖,なたね油, 和風ドレッシング,オレンジゼリー	だいこん,京ねぎ, もやし,にんじん	639kcal 22.0g 16.7g
20(火)			マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル	牛乳,豚ひき肉(国産),豆腐, 赤みそ	精白米,むぎ,砂糖, かたくり粉,なたね油,ごま油	しょうが,京ねぎ, グリーンピース,チンゲンサイ, もやし	647kcal 26.4g 22.3g
22(木)			いわしフライ 小松菜の炒めもの たまねぎスープ	牛乳,いわしフライ, ショルダーベーコン	コッペパン,なたね油,	こまつな,もやし, たまねぎ,パセリ,にんじん	655kcal 23.2g 26.9g

＝東北復興応援メニュー＝

「3.11」とは、2011年3月11日に発生した東日本大震災のことをいいます。大きな津波が発生し、東北地方は大きな被害を受けました。今年、東北復興応援で三陸産の鮭を使った給食を6日に実施します。また、福島県の「ひき菜炒り」、東北地方の「はっと汁」を組み合わせました。しっかり食べて、東北の復興を応援しましょう。



東北地方とは、本州東北部に位置する青森県、秋田県、岩手県、山形県、宮城県、福島県の6つの県を合わせた地域のことをいいます。

東北地方の郷土料理

「はっと汁」
小麦粉を練って作る郷土料理です。小麦粉を水で練ったものをうすくのばして、しょう油仕立ての汁にいれ茹で上げます。

三陸産の鮭を使用します。

福島県の郷土料理

「ひき菜炒り」
福島県の郷土料理です。「ひき菜」とは、千切りにした大根のことです。千切りにした大根、人参、油揚げなどを、しょう油や砂糖で甘辛く炒め煮にしたものです。

3月の市内産の食材

今月は三木市内で作られたレタス、キャベツ、もやしを使用する予定です。米は市内産の「キヌヒカリ」と「ヒノヒカリ」のブレンド米を使用します。

月平均栄養価

エネルギー 644kcal

たんぱく質 23.6g

脂肪 19.7g

* 物資の都合により変更する場合があります。