

令和8年3月

富水小学校

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう



学校給食予定献立表



日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる しょくひん (みどりのグループ)	I栄養 - (kcal)			備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
2	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ちゃんこうどん こんさいチップス	ゆでめん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ ごぼう	620	20.8	20.1	2.0	
3	火	ぎゅうにゅう ロールパン おはなのハンバーグ スパゲッティナポリタン ポイルキャベツ	ロールパン あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ	612	23.0	24.5	2.4	
4	水	ぎゅうにゅう ごはん みそカツ けんちんじる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	657	24.7	18.8	1.5	
5	木	ぎゅうにゅう (ごはん) こぎつねごはん だいこんのきんぴら	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん しめじ だいこん つきこんにやく こまつな	582	22.0	18.9	1.2	
6	金	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン ビーフンスープ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	651	23.2	17.9	1.8	
9	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトソース キャベツとベーコン のソテー	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト キャベツ	595	21.6	19.4	2.4	
10	火	ぎゅうにゅう こめこパン チキンナゲット ABCやさしいスープ コーンソテー	こめこパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう チキンナゲット ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	582	24.8	25.2	2.8	
11	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン ワントンスープ ヨーグルト	アルファかまい ごまあぶら ワントン	ぎゅうにゅう ベーコン なると とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ	592	22.3	18.1	3.0	
12	木	アップルジュース ごはん さわらのみそつけやき じゃがいものそばろに	アップルジュース ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	さわら みそ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ いんげん	604	19.5	10.2	1.2	
13	金	ぎゅうにゅう (ごはん) キーマカレー もやしとコーンのソテー	ごはん あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずミート ひよこまめ だっしふんにゅう ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごソース コーン もやし	678	23.9	20.1	1.9	
16	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン あげしゅうまい	ホットラーメン あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やさしいりにくしゅ うまい	にんにく にんじん キャベツ もやし ながねぎ	629	25.3	23.0	2.6	

こんげつのおだわらさん・かながわさん (よてい)

こまつな・キャベツ・だいこん・ながねぎ・もやし

日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる しょくひん (みどりのグループ)	1献立 - (kcal)			備 考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
17	火	ココアトースト (しょくパン) ぎゅうにゅう ポークビーンズ	マーガリン さとう しょくパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず	にんじん たまねぎ	607	27.9	26.7	2.1	
18	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンライス クリームスープ シューアイス(チョコ)	アルファかまい あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう シューアイス	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	640	22.5	21.2	2.5	

いよいよ1年の締めくくり、3月になります。4月から給食時間の中でも、みなさんの成長を感じられる場面がたくさんありました。苦手な食べ物が食べられた人、4月よりも給食の量を食べられるようになった人、給食の配膳が上手になった人もいて、うれしく思います。

3月は、みなさんがよく食べてくれる人気のあるメニューもとりにいれています。楽しく給食を食べてくださいね。

12月の給食週間中に行ったりクエスト給食のおかずの部で1位になった「ヤンニョムチキン」とごはんの部で1位になった「ピビンバ」の献立を紹介します。ぜひ、ご家庭でも参考にさせていただけたらと思います。

ヤンニョムチキン

〈材料〉4人分

とりにくもも皮つき切り身・・・4切れ(200g位)

☆みりん・・・小さじ2

☆塩・・・少々

☆こしょう・・・少々

片栗粉・・・大さじ3位



〈タレ〉

ごま油・・・小さじ1/2

にんにく・・・5g

コチジャン・・・小さじ1強

ケチャップ・・・大さじ1強

しょうゆ・・・大さじ1/2

みりん・・・大さじ1/2

砂糖・・・大さじ1と1/3

ごま・・・小さじ1/2

- ① とりにくに、☆の調味料で下味をつけておく。
- ② 30分程度つけこんだ後、片栗粉をまぶして165℃の油で火が通るまで7分位揚げる。
- ③ タレのにんにくはすりおろす。ごま油でにんにくを炒め、コチジャン、ケチャップ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごまの順に加えて加熱する。味を見ながら水分を入れて調節する。
- ④ 揚げたとりにくにタレをかけてできあがり！

ピビンバ

〈材料〉4人分

サラダ油・・・小さじ1

にんにく(みじん切り)・・・少々

豚ひき肉・・・120g

豆板醤・・・少々

砂糖・・・小さじ2

しょうゆ・・・小さじ1/2

にんじん・・・60g

コーン(缶詰)・・・20g

もやし・・・100g

こまつな・・・40g

白菜キムチ・・・60g

にんにく(すりおろす)・・・少々

りんごソース・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ2/3

塩・・・少々

ごま油・・・小さじ1/2

- ① にんにくはみじん切りとすりおろしにする。にんじんはせん切りにする。
- ② もやしはゆでる。こまつなは2cm幅に切りゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、にんにくのみじん切り、豚ひき肉を炒める。豆板醤、砂糖、しょうゆ、にんじん、コーンを加えてさらに炒める。
- ④ にんじんに火が通ってきたら、もやし、小松菜、白菜キムチも加えて炒める。
- ⑤ にんにくのすりおろし、りんごソース、酒、砂糖、塩、ごま油の順に加えて、具のできあがり！
- ⑥ ご飯の上に具をのせて、食べてください。

