

平成30年 3月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
1 木	黒糖パン 牛乳 とんこつラーメン 焼きぎょうざ わかめともやしの ナムル	牛乳 豚肉 鶏がら～だし 焼きぎょうざ わかめ	もやし 葱 きくらげ りんご にんにく 玉葱 生姜 もやし 人参 きゅうり	黒糖パン ラーメン麺 ラード ごま油 砂糖 ごま油	白湯 酒 塩 こしょう ラー油 しょうゆ しょうゆ 酢 塩	○	○
2 金	行事食 ひなまつり ちらしずし 牛乳 菜の花和え わかめ汁 ゼリー	牛乳 油揚げ 錦糸卵 かまぼこ 豆腐 わかめ かつお節・けずり節～だし	ももゼリー 人参 ごぼう 干椎茸 むき枝豆 たけのこ 切干大根 ほうれん草 ホールコーン 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 砂糖 油 アーモンド粉	みりん 酒 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 みりん 酒 塩 しょうゆ	○	○
5 月	受験生がんばれ給食 カツカレー 牛乳 ココロサラダ お楽しみデザート	牛乳 鶏がら～だし カツ 牛ミンチ 牛乳 チーズチップ	人参 玉葱 生姜 にんにく グリーンピース 人参 きゅうり ホールコーン	精白米 強化米 強化麦 油 カレールウ ドレッシング チョコクレープ	しょうゆカレー粉塩 こしょう ワイン ソース こしょう 酢	○	○
6 火	ミルクパン 牛乳 魚のタルタル ソースかけ ポテトサラダ パスタスープ	牛乳 白身魚フライ ロースハム 鶏がら～だし	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱 ほうれん草 ホールコーン	ミルクパン マヨネーズ 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 酒	○	9年 × 7. 8年 ○
7 水	御飯 牛乳 鶏肉のごま揚げ 白和え わかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 米みそ わかめ 煮干～だし 合わせみそ 油揚げ	にんにく 人参 ほうれん草 白菜 しめじ 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 ごま 油 ごま おはらふ	しょうゆ 酒 塩 酢 塩	○	9年 × 7. 8年 ○
8 木	おたのしみ給食	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏がら～だし	人参 玉葱 セロリ チンゲン菜 人参 むき枝豆 ミックスビーンズ	食パン バターグラニュー糖 油 ごま マヨネーズ	○ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	○	○
9 金	 給食なし 						
12 月	御飯 牛乳 味つけのり 茶碗蒸し ごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 味つけのり 鶏肉 かまぼこ 卵 けずり節・昆布～だし 豆腐 わかめ 煮干～だし 合わせみそ 油揚げ	ほうれん草 きゅうり キャベツ もやし人参 玉葱 葱	精白米 強化米 おはらふ ごま	塩 しょうゆ しょうゆ みりん	○	○
13 火	食パン 牛乳 いちごジャム じゃが芋の洋風煮 鶏のから揚げ マカロニサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏がら～だし 鶏肉 まぐろ油漬け	人参 玉葱 グリンピース ホールコーン にんにく きゅうり 人参 玉葱	食パン いちごジャム じゃが芋 小麦粉 でん粉 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン 塩こしょう酒しょうゆ しょうゆ 塩 酢 こしょう	○	○
14 水	日本の味めぐり滋賀県 しょうゆ飯 牛乳 かんぴょうのみそ汁 手作り佃煮 キャベツの昆布和え	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ 合わせみそ 煮干～だし 煮干 かつお節 塩昆布	ごぼう 人参 こんにゃく 干椎茸 むき枝豆 かんぴょう えのき茸 葱 人参 玉葱 キャベツ	精白米 強化米 砂糖 油 ざらめ ごま ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	○	○
15 木	ミルクパン 牛乳 長崎皿うどん 手作りしゅうまい 海草サラダ	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 鶏がら～だし さつま揚げ 豚ミンチ 海草ミックス	人参 玉葱 葱 キャベツ 干椎茸 もやし 葱 玉葱 きゅうり キャベツ ホールコーン	ミルクパン 揚げチャーメン でん粉 油 しゅうまいの皮 砂糖でん粉 ごま油 砂糖	しょうゆ 酢 塩 こしょう カキ油 カキ油 酒 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢	○	○
16 金	ハヤシライス 牛乳 ごぼうと白いんげん のサラダ 南方風佃煮	牛乳 牛肉 牛乳 鶏がら～だし まぐろ油漬け 白いんげん 煮干	人参 玉葱 グリンピース ごぼう きゅうり 人参 ホールコーン	精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 油 ハヤシルウ 黒砂糖 ごま マヨネーズ 砂糖 アーモンド はちみつ 砂糖	ケチャップ 塩 ソース こしょう赤ワイン 酒 しょうゆ みりん ケチャップ	○	○

平成30年 3月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	主にエネルギーのもとになる			
19月	ハッピーキャロットの日 御飯 牛乳 ハンバーグ (おろしソース付き) 生野菜 じゃが芋のみそ汁	牛乳		精白米 強化米	しょうゆ みりん酒塩	○	○
		国産鶏のハンバーグ	大根 生姜 キャベツ 人参	砂糖			
		煮干〜だし 合わせみそ 油揚げ	人参 玉葱 葱	じゃが芋			
20火	日本の味めぐり広島県 パインパン 牛乳 広島風お好み焼き 人参と枝豆のサラダ ワンタンスープ	牛乳		パインパン	酒 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 酒	○	○
		豚肉 卵	キャベツ もやし	小麦粉 油 マヨネーズ 焼きそば麺			
		かつお節 青のり	人参 ホールコーン むき枝豆	マヨネーズ ごま			
		豚肉 鶏がら〜だし	人参 玉葱 きくらげ 葱	ワンタン 油			

お知らせ

小・中学部

- ・ 9 (金) 卒業式のため給食なし
- ・ 給食終了 6. 9年生は8日(木)、その他の学年20日(火)

今月の味めぐり

行事食「ひなまつり」
受験生がんばれ給食
お楽しみ給食
ハッピーキャロットの日(食育の日)

14日(水)滋賀県
20日(火)広島県
2日(金)です。
5日(月)です。
8日(木)です
19日(月)です。



朝食にこんな一品いかがですか？

☆にんじんのきんぴら☆

材料	5人分の分量(g)
にんじん	100
生姜	少々
ごま	少々
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1/5
塩	少々

- 作り方
- ①にんじんはせん切り、しょうがは針しょうがにする。
 - ②ごまは焦がさないように煎っておく。
 - ③ごま油を熱し、生姜を香りがでるまで炒め、にんじんも炒める。
 - ④調味をして仕上げる。



切干大根は食物繊維、カルシウムがたくさん含まれています。

☆切干大根のみそ汁☆

材料	5人分分量(g)
じゃがいも	100
切干大根	5
油揚げ	30
豆腐	100
たまねぎ	100
ほうれん草	30
合わせみそ	80
煮干	5
水	800cc

- 作り方
- ①煮干でだしをとる。
 - ②切干大根はさっと洗い汚れを落とし、戻し切っておく。
 - ③ほうれん草はゆでて、2cm長さに切っておく。
 - ④じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはせん切り、豆腐はさいの目切り、油揚げは茹でて油抜きをし、せん切りにする。
 - ⑤だし汁の中にじゃがいも、切干大根、たまねぎを入れ煮て、火が通ったら、油揚げ、豆腐を入れ、みそを溶いて調味をし、ほうれん草を加え仕上げる



※給食着について

夏休み期間中に給食センターの調理員さん方が、小・中学部の給食着を洗濯、修繕をしてくださっています。家庭に持参した際、洗濯はもちろんですが、給食着の修繕をしていただくと大変助かります。