



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



令和5年度 3月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
11月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		537 19.2 1.9	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ ワイン ソース チャツネ しょうゆ フィッシュカルシウム 塩		
	ベーコンオムレツ	たまご ベーコン		さとう でんぷん あぶら	酢 塩		
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロート「レッシング」		
12火	せきはん 赤飯 ごましお			もちごめ こめ あずき ごま でんぷん	塩	532 22.3 1.9	卒業 卒園 進級 お祝い 献立
	とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ こめこ	酒 しょうゆ 塩こうじ 塩		
	こまつな 小松菜ともやしのあえ物	のり	もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	だいこん 大根のみそしる	とうふ みそ わかめ あぶらあげ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ		かつお節 さば節		
いわ お祝いデザート	とうにゆう	いちご	さとう みずあめ				
13水	マーガリンパン			パン マーガリン		489 20.4 1.8	
	マカロニグラタン	きゅうりにゆう とりにく チーズ	たまねぎ ブロッコリー	マカロニ あぶら	ホワイトソース ワイン 塩 こしょう		
	はくさい 白菜のとろとろ煮	ツナ	はくさい ほうれんそう にんじん	あぶら でんぷん	塩 こしょう コンソメ		
	ポトフ	ぶたにく	だいこん たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも	ガラスープ ワイン コンソメ スープストック 塩 こしょう		

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※**太字**は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。



きゅうりと大根のひたひた

材料(4人分)	・ごま油	小さじ1	
・大根	100g	・さとう	小さじ2
・きゅうり	30g	・しょうゆ	大さじ1
・かつお節	15g	・酢	小さじ2
	・一味唐辛子	少々	

- ①大根ときゅうりは厚めのいちよう切りにして、さつとゆでて冷まして軽くしぼって水気を切る。
- ②ごま油とさとう、しょうゆ、酢、一味唐辛子を合わせてたれを作る。
- ③野菜とたれ、かつお節をあえる。

春雨サラダ

材料(4人分)	・白ごま	大さじ1	
・春雨	15g	・ごま油	小さじ1
・もやし	80g	・さとう	大さじ1/2
・きゅうり	50g	・しょうゆ	大さじ1
・にんじん	30g	・酢	小さじ2

- ①きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ②春雨はゆでて冷まして水気を切る。
- ③野菜はそれぞれゆでて冷まして水気をしぼる。
- ④白ごまはフライパンで炒る。
- ⑤ごま油と調味料を合わせてたれを作る。
- ⑥春雨、野菜、白ごま、たれをあえる。