

令和6年度

(牛乳は、毎日あります。)



3月の予定献立表



高見小学校

日 曜		こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・ 種実類	
3	月	ごはん	わけぎきょうざ もやしのゆかり和え 広しも菜 Miso Soup ひなあられ	豆腐 中みそ	牛乳	にんじん (広島県産) チンゲン菜 ねぎ	もやし 大根 白菜 舞茸 レモン果汁	米 じゃがいも わけぎきょうざ ひなあられ	油	604 358
4	火	シュガー パン	ポトフ フルーツポンチ	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ みかん パイン	小型コッペパン じゃがいも 砂糖 カクテルゼリー	油	578 323
5	水	ごはん	肉だんごの中華煮 小松菜のしらす和え	ミートボール 厚揚げ	牛乳 しらす干し (広島・愛媛)	にんじん チンゲン菜 小松菜	だけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ もやし 白菜 キャベツ	米 でんぶ 砂糖	ごま油 油 白ごま	590 493
6	木	味付パン	鶏肉のクリーム煮 コールスロー	鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋)	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース エリンギ もやし キャベツ コーン	味付パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	587 336
7	金	ごはん	さばのみそ煮 せん大根のゆずかつお風味 かきたま汁	さば (若手・宮城・福島・茨城他) みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ (三陸)	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぶ		623 326
10	月	ごはん	うま煮 菜の花和え	鶏肉 厚揚げ かつお節 (鹿児島)	牛乳	にんじん さやいんげん 菜の花	玉ねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	592 370
11	火	味付パン	コーンシチュー ビーンズサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし グリンピース コーン キャベツ	味付パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	599 352
12	水	ごはん	高野豆腐の煮物 ごまいりこ はっさく	鶏肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他)	にんじん さやいんげん	干ししいたけ 大根 はっさく	米 砂糖	油 白ごま	600 547
13	木	小型セサミ パン	わかめうどん ごぼうサラダ	鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋)	牛乳 わかめ (三陸)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ コーン	小型セサミパン うどん	マヨネーズ	618 380
14	金	ごはん	ちくわの石垣揚げ 大根のかおり和え 華風スープ	ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ 干ししいたけ	米 小麦粉	白ごま 黒ごま 油 ごま油	619 310
17	月	ごはん	カレー かみかみサラダ	豚肉 鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋)	牛乳 昆布 (北海道)	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン もやし りんご	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油 アーモンド	585 277
18	火	小型味付 パン	イタリアンスパゲッティ ごまドレッシングサラダ お祝いゼリー	鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋)	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ エリンギ グリンピース もやし キャベツ コーン	小型味付パン スパゲッティ お祝いゼリー	油 白ごま	637 309
19	水	ごはん	そばろごはん さつま汁	まぐろフレーク (中西部太平洋) 鶏肉 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 大根	米 砂糖 さつまいも こんにゃく		588 373
21	金	食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組) 卒業式								
24	月	ごはん	いかの竜田揚げ もやしのソテー 雪けし	いか (ペルー他) 鶏肉 ちくわ	牛乳	しゅんぎく	しょうが もやし 白菜 しめじ	米 でんぶ 白玉もち	油 ごま油	668 307
25	火	コッペ丸 パン	チキンビーンズ 元気サラダ	大豆 鶏肉 かつお節 (鹿児島県) まぐろフレーク (中西部太平洋)	牛乳 しらす干し (広島・愛媛) 昆布 (北海道)	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし グリンピース キャベツ コーン	コッペ丸パン じゃがいも 砂糖	油	595 339

※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

★太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	604kcal	25.2g	18.3g	355mg	88mg	2.1mg	204μg	0.27mg	0.42mg	13mg	5.4g	2.0g

つくってみませんか？

～ 雪けし ～



【材料 (4人分)】

白玉もち	120g
鶏肉	40g
白菜 (ざく切り)	120g
しめじ (小房にわける)	40g
ちくわ (輪切り)	40g
しゅんぎく (ざく切り)	8g
食塩	1g
煮干し	8g
淡口しょうゆ	8g
水	400ml

【作り方】

- ① なべに煮干し、水を入れてだしをとる。
- ② だし汁に、鶏肉、白菜、しめじ、ちくわを加えて煮る。
- ③ 白玉もちを入れる。
- ④ しゅんぎくを加えてさっと煮て、食塩、淡口しょうゆで味付けする。



庄原市の郷土料理です。「雪が溶けて春が早く来ますように」という願いが込められています。給食では白玉もちを使用していますが、本来は餅を使用します。餅は煮てもよいですが、焼くと香ばしい風味が出ていっそう美味しくなります。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。