



# 早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662

食育センター 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400

滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原中学校 43-4165



## 給食から、どんなことを学びましたか？



給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさん思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

あなたの食生活はどうですか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 食べたら歯を磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



### ◆今月の魚◆

<切り身の魚>  
10日(月)さわら  
<丸ごと食べる魚>  
5日(水)味付け小魚



## トマトの生産者さん取材しました！



3月の給食では、多治見市で生産されたトマトを使用する予定です。トマトの生産者さんを訪問し、おいしいトマトを育てるための工夫や苦労についてお話を伺いました。

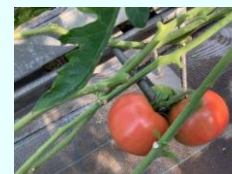


トマトは土の入ったポットで育てています。日光がよく当たるように余分な葉をとったり、茎がよく伸びるように、わき芽をとったりして手入れをします。



水やりや施肥(肥料)は機械が行ってくれますが、トマトの様子をみながら、どれくらいの量にするかの調整が必要なため、毎日研究しながら量を決めています。

一般的にトマトは青いうちに収穫して市場に出荷しますが、岩原農園では赤くなって完熟の状態で収穫するため、みずみずしくて甘味やうま味の強いトマトを味わうことができます。



たじっこ給食(トマト)の日  
献立:『鶏肉のたじみトマトソース』  
食育センター・養正調理場 3月5日(水)  
昭和調理場・北栄調理場・滝呂小・池田小 3月7日(金)



農家さんからのメッセージ  
おいしく食べてくれると  
うれしいです。

## 「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ

## ピザトースト

- 【材料】 5人分
- ☆玉ねぎ 1/3個
  - ☆ベーコン 3~4枚
  - ☆ピーマン 1個
  - ☆マッシュルーム水煮 40g
  - ☆トマト水煮 40g
  - ☆ケチャップ 大さじ2
  - ☆チリソース 小さじ1.5
  - ☆ウスターソース 小さじ2
  - ☆ピザ用チーズ 100g
  - ☆食パン 5枚
  - ☆炒め油、塩コショウ 適量

### 《下準備》

玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム水煮は薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切っておく。☆の調味料は合わせておく。

### 《作り方》

- ①フライパンに油をひき、玉ねぎを炒めたらマッシュルームを加える。火が通ったら、調味料を入れて2~3分煮込む。塩コショウで味を調える。
- ②食パンに①のソースを塗り、ピザ用チーズ、ベーコン、ピーマンをのせる。
- ③オーブンでチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。

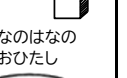
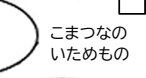
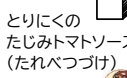
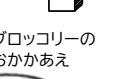
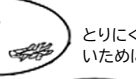
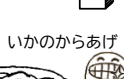
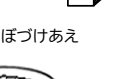
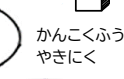
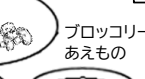
チリソースがない場合は、ケチャップを増やしてください。ピザソースは多めに作って冷凍しておくこともできます。具は家庭にあるものや、お好みで変えていただいても作れます。



令和7年3月

# しょうがっこう もりつけず

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3<br>チンゲンサイのサラダ<br><br>チョコファイ<br><br> <br>カレーシチュー(じょきょよく)<br>〔主食〕 むぎごはん                                                                                                                                     | 4<br>とうふハンバーグ<br><br>ひなあられ<br><br>なのはなの<br>おひたし<br><br>わかめじる<br><br>〔主食〕 ごもくちらし(きざみのり) | 5<br>こざかなのごまがらめ<br><br> <br>はるさめの<br>あえもの<br>あつあげとさといものそばろに<br>〔主食〕 ゆかりごはん                                                                                        | 6<br>えびのてんぷら<br><br>こまつなの<br>いためもの<br><br> <br>かきたまじる(じょきょよく)<br>〔主食〕 むぎごはん(ひじきのつくだに) | 7<br>レタスとさつまいものサラダ<br><br>とりにくの<br>たじみトマトソース<br>(たれべつづけ)<br><br>▲パンブキンスープ(ノンミルク)<br> <br>〔主食〕 ころしよくパン |
| 10<br>さわらのしおこうじやき<br><br>ブロッコリーの<br>おかかあえ<br><br> <br>さわにわん<br>〔主食〕 むぎごはん(あじつけのり)                                                                                                                           | 11<br>ぶたにくのおろしかけ(たれべつづけ)<br><br>とりにくとれんこんの<br>いために<br><br> <br>しろみそする<br>〔主食〕 むぎごはん    | 12<br>にんじんサラダ<br><br>いかのからあげ<br><br> <br>ちゅうかに<br>〔主食〕 もちげんまいごはん              | 13<br>▲かきあげ(ノンエッグ)<br><br>つぼづけあえ<br><br> <br>ぶたじる<br>〔主食〕 むぎごはん                       | 14<br><br>イタリアンサラダ<br><br>デコボン<br> <br>とりにくのスープに<br>〔主食〕 ピザトースト                                       |
| 17<br>てづくりチーズいりコロッケ(たれべつづけ)<br><br>きんぴら<br><br> <br>なめこのみそする<br>〔主食〕 むぎごはん                                                                                                                          | 18<br>ちくわのカレーあげ<br><br>ひじきのいために<br><br> <br>のっぺいじる<br>〔主食〕 たじっこごはん             | 19<br>★<br>ナムル<br><br>かんこくふう<br>やきにく<br><br> <br>にらのスープ<br>〔主食〕 むぎごはん | 20<br>しゅんぶん ひ<br>春分の日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 24<br>あげとうふのあまみそかけ(たれべつづけ)<br><br>おいしい<br>デザート<br><br>ブロッコリーの<br>あえもの<br><br> <br>はなふのすましじる<br>〔主食〕 あずきごはん(ごましお) | <div></div>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

# 令和7年3月予定献立表

## 昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 笠原中学校

| 日<br>曜<br>日 | 献 立 名                                                 |                    |                                         | 6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)                |                                |                                                |                                                                   |                                                     |                               |
|-------------|-------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|
|             | しゅしよく                                                 | しゅさい               | ふくさい・くだもの・デザート                          | 血や肉になるもの                                              |                                | 体の調子を整えるもの                                     |                                                                   | 熱や力のもとになるもの                                         |                               |
| 3月          | カレーライス<br>(むぎごはん・<br>カレーシチュー)                         | チョコタフィ             | チンゲンサイのサラダ                              | 豚肉 大豆(小中)<br>※大豆水煮(幼)                                 | ※牛乳 ※チーズ                       | にんじん<br>チンゲンサイ                                 | たまねぎ にんにく しょうが<br>きゅうり だいこん                                       | ※麦ごはん じゃがいも<br>※小麦粉 ※上白糖                            | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※青じそドレ     |
| 4火          | ごもくちらし<br>(きざみのり)                                     | とうふハンバーグ           | なのはなのおひたし<br>わかめじる<br>ひなあられ(幼小) からすみ(中) | 鶏肉<br>※豆腐ハンバーグ<br>※かまぼこ<br>※あさり冷凍                     | ※牛乳 ※わかめ<br>※だしこんぶ<br>※一食きざみのり | にんじん なばな                                       | 干し椎茸スライス れんこん<br>ごぼう ※紅しょうが しょうが<br>だいこん はくさい 根深ねぎ<br>キャベツ ※冷凍コーン | 米 ※上白糖 ※でん粉<br>※からすみ(中)<br>※ひなあられ(幼小)               | ※なたね油                         |
| 5水          | ゆかりごはん                                                | こざかなのごまがらめ         | あつあげとさといものそぼろに<br>はるさめのあえもの             | ※冷凍厚揚げ 鶏肉<br>※フレーク節                                   | ※牛乳<br>※味噌汁け小魚                 | にんじん<br>※冷凍さやいんげん<br>ほうれんそう                    | しょうが はくさい                                                         | 米 麦 ※つきこんにやく<br>里芋 ※上白糖 ※春雨                         | ※なたね油<br>※白ごま<br>※和風ドレ        |
| 6木          | むぎごはん(幼小)<br>(ひじきのつくだに(幼小))<br>あずきごはん(中)<br>(ごましお(中)) | えびのてんぷら            | こまつなのいためもの<br>かきたまじる<br>おいおいデザート(中)     | ※あずき水煮(中)<br>※えび ※オイルツナ<br>※梅形かまぼこ<br>※冷凍液卵<br>※フレーク節 | ※牛乳<br>※ひじきの佃煮(幼小)             | こまつな みつば                                       | もやし たまねぎ<br>干し椎茸スライス<br>※たけのこ水煮                                   | ※麦ごはん(幼小) 米(中)<br>※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉<br>※お祝いデザート(中)     | ※なたね油<br>※ごま塩(中)              |
| 7金          | くろしよくパン                                               | とりにくのたじみ<br>トマトソース | レタスとさつまいものサラダ<br>▲パンブキンスープ(ノンミルク)       | 鶏肉 ※豆乳                                                | ※牛乳                            | 姫町のトマトジュース トマト<br>にんじん<br>かぼちゃペースト<br>かぼちゃ パセリ | にんにく レタス たまねぎ                                                     | ※黒食パン ※上白糖<br>※でん粉 さつまいも<br>※上新粉                    | ※なたね油<br>※ノンエッグマヨネーズ          |
| 10月         | むぎごはん<br>(あじつけのり)                                     | さわらのしおこうじやき        | ブロッコリーのおかかあえ<br>さわにわん                   | ※さわら<br>※かつお削り節<br>※系かまぼこ                             | ※牛乳 ※糸こんぶ<br>※だしこんぶ<br>※味噌汁けのり | ブロッコリー                                         | しょうが きゅうり<br>※冷凍コーン ごぼう<br>だいこん 干し椎茸スライス<br>根深ねぎ                  | ※麦ごはん<br>※塩こうじ ※上白糖                                 | ※なたね油                         |
| 11火         | むぎごはん                                                 | ぶたにくのおろしかけ         | とりにくとれんこんのいために<br>しろみそする                | 豚肉 鶏肉 ※油揚げ<br>※白みそ                                    | ※牛乳 ※煮干し                       | にんじん                                           | しょうが だいこん れんこん<br>えのきたけ たまねぎ<br>根深ねぎ                              | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも                            | ※なたね油                         |
| 12水         | もちげんまいごはん                                             | いかのからあげ            | ちゅうかに<br>にんじんサラダ                        | ※いか短冊 ※なると<br>豚肉                                      | ※牛乳                            | チンゲンサイ<br>にんじん パセリ                             | しょうが にんにく たまねぎ<br>もやし はくさい<br>※たけのこ水煮 干切きくらげ                      | 米 もち玄米 ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖                            | ※なたね油<br>※ごま油<br>※棒々鶏ドレ       |
| 13木         | むぎごはん                                                 | ▲かきあげ(ノンエッグ)       | つぼづけあえ<br>ぶたじる                          | ※大豆水煮<br>※半月スライスちくわ<br>豚肉 ※赤みそ                        | ※牛乳<br>※くわかめ<br>※煮干し           | かぼちゃ にんじん                                      | たまねぎ だいこん きゅうり<br>※つぼ漬け はくさい ごぼう<br>根深ねぎ                          | ※麦ごはん ※小麦粉<br>※上白糖 里芋<br>※板こんにやく                    | ※なたね油                         |
| 14金         | ピザトースト                                                | とりにくのスープに          | イタリアンサラダ<br>デコボン                        | ※ベーコン 鶏肉<br>※金時豆                                      | ※牛乳 ※チーズ                       | ピーマン ※カットトマト<br>にんじん かぶの葉<br>みずな               | たまねぎ ※マッシュルーム水煮<br>白かぶ キャベツ だいこん<br>※デコボン                         | ※食パン じゃがいも                                          | ※なたね油<br>※イタリアンドレ             |
| 17月         | むぎごはん                                                 | てづくり<br>チーズいりコロッケ  | きんぴら<br>なめこのみそする                        | 牛肉<br>※冷凍角切り豆腐<br>※赤みそ<br>※白みそ                        | ※牛乳 ※チーズ<br>※脱脂粉乳<br>※煮干し      | にんじん<br>※冷凍さやいんげん                              | たまねぎ ごぼう なめこ<br>はくさい 根深ねぎ                                         | ※麦ごはん じゃがいも<br>※小麦粉 ※パン粉 ※でん粉<br>※上白糖 ※糸こんにやく       | ※なたね油                         |
| 18火         | たじっこごはん                                               | ちくわのカレーあげ          | ひじきのいために<br>のっぺいじる                      | ※焼き竹輪<br>※オイルツナ 鶏肉<br>※フレーク節                          | ※牛乳 ※ひじき                       | ※冷凍さやいんげん にんじん                                 | ※冷凍コーン ごぼう<br>だいこん 根深ねぎ                                           | 米 ※小麦粉<br>※上白糖 里芋 ※でん粉                              | ※なたね油                         |
| 19水         | むぎごはん                                                 | かんこくふうやきにく         | ナムル<br>にらのスープ おいものだいふく(中)               | 豚肉 ※ほぐしきざみ                                            | ※牛乳 ※わかめ                       | みずな にら                                         | しょうが にんにく 根深ねぎ<br>だいこん 大豆もやし<br>キャベツ ※たけのこ水煮                      | 米 麦 ※上白糖<br>※お芋の太福(中)                               | ※なたね油<br>※ごま油                 |
| 21金         | ▲ミートスパゲッティ<br>(ノンミルク)<br>こがたくろコッペパン                   | ウィンナーの<br>てっぱんやき   | ほうれんそうのサラダ<br>おいおいゼリー(幼)                | 豚肉 牛肉 ※粒状大豆<br>※ウィンナー                                 | ※牛乳                            | にんじん ※トマトピューレー<br>※カットマト<br>ほうれんそう             | たまねぎ エリンギ しょうが<br>にんにく れんこん                                       | ※小型黒コッペパン<br>※スパゲッティ ※上新粉<br>※上白糖 ※お祝いゼリー(幼)        | ※なたね油<br>※豆乳クリームバター<br>※玉ねぎドレ |
| 24月         | あずきごはん(幼小)<br>(ごましお(幼小))<br>むぎごはん(中)<br>(わかめふりかけ(中))  | あげどうふの<br>あまみそかけ   | ブロッコリーのあえもの<br>はなふのすましじる<br>おいおいデザート(小) | ※あずき水煮(幼小)<br>※揚げ出し豆腐<br>※赤みそ 鶏肉                      | ※牛乳<br>※だしこんぶ<br>※わかめふりかけ(中)   | ブロッコリー<br>にんじん みつば                             | キャベツ たまねぎ<br>えのきたけ                                                | 米(幼小) ※麦ごはん(中)<br>※上白糖 ※でん粉<br>※型抜きき<br>※お祝いデザート(小) | ※なたね油<br>※ごま塩(幼小)             |
| 25火         | オムライス<br>(トマトピラフ・うすやきたまご・きのこソース)                      |                    |                                         | ※うすやきたまご<br>※ベーコン<br>※ミートボール<br>※ひよこ豆                 | ※牛乳                            | ※ドライミックストマトピラフ<br>※トマトピューレー パプリカ赤              | まいたけ しめじ はくさい<br>たまねぎ カリフラワー ごぼう<br>レタス                           | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも                              | ※なたね油<br>※ごまドレ                |

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

| 《2025年3月分 学校給食 献立及び材料表》 |               |                 |                | (小学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 |                  |              |                | (単位:グラム)   |  |
|-------------------------|---------------|-----------------|----------------|---------------------------|------------------|--------------|----------------|------------|--|
| 日                       | 3月3日月         | 3月4日火           | 3月5日水          | 3月6日木                     | 3月7日金            | 3月10日月       | 3月11日火         | 3月12日水     |  |
| 献立及び材料<br>(中学年)         | むぎごはん         | こもくちらし          | ゆかりごはん         | むぎごはん(幼小)                 | くろしよくパン          | むぎごはん        | むぎごはん          | もちげんまいごはん  |  |
|                         | ※麦ごはん 88      | 米 80            | 米 81           | ※麦ごはん 88                  | ※黒食パン 55         | ※麦ごはん 88     | ※麦ごはん 88       | 米 81       |  |
|                         | 牛乳            | ※上白糖 1.3        | 麦 9            | 牛乳                        | 牛乳               | 牛乳           | 牛乳             | もち玄米 9     |  |
|                         | ※牛乳 206       | ※米酢 8           | ※酒 1           | ※牛乳 206                   | ※牛乳 206          | ※牛乳 206      | ※牛乳 206        | 牛乳         |  |
|                         | カレーシチュー       | ※酢 0.1          | ※食塩 0.3        | えびのてんぷら                   | とりにくのたじみトマトソース   | さわらのしおこうじやき  | ぶたにくのおろしかけ     | ※牛乳 206    |  |
|                         | じゃがいも 40      | ※食塩 0.15        | ※ゆかり粉 0.75     | ※えび 30                    | 鶏肉 50            | ※さわら 50      | 豚肉 45          | いかのからあげ    |  |
|                         | たまねぎ 50       | 干し椎茸スライス 0.3    | 牛乳             | ※酒 2                      | 塩コショウ 0.1        | しょうが 0.5     | しょうが 0.5       | ※いか短冊 38   |  |
|                         | にんじん 20       | れんこん 8          | ※牛乳 206        | ※食塩 0.2                   | ※白ワイン 2          | ※塩こうじ 4      | ※しょうゆ 0.5      | しょうが 0.6   |  |
|                         | 豚肉 15         | ごぼう 8           | あつあげとさといものそぼろに | ※小麦粉 8                    | にんにく 0.3         | ※酒 2         | ※酒 2           | にんにく 0.3   |  |
|                         | ※なたね油 0.5     | にんじん 5          | ※冷凍厚揚げ 35      | ※なたね油 5                   | ※なたね油 1          | ※みりん 1       | ※なたね油 1        | ※酒 2       |  |
|                         | にんにく 0.5      | 鶏肉 8            | ※つきこんにゃく 20    | こまつなのいためもの                | たれべつづけ           | ※なたね油 0.5    | たれべつづけ         | ※しょうゆ 0.8  |  |
|                         | しょうが 1        | ※紅しょうが 0.5      | 里芋 35          | こまつな 23                   | 姫町のトマトジュース 10    | ブロッコリーのおかかあえ | だいこん 18        | 塩コショウ 0.1  |  |
|                         | ※小麦粉 5        | ※しょうゆ 4         | にんじん 20        | もやし 20                    | トマト 5            | ブロッコリー 25    | ※しょうゆ 2        | ※でん粉 3     |  |
|                         | ※有塩バター 5      | ※上白糖 1          | 鶏肉 15          | ※オイルツナ 7                  | ※ウスターソース 0.3     | きゅうり 10      | ※みりん 1         | ※上新粉 3     |  |
|                         | ※カレー粉 0.5     | ※酒 2            | しょうが 0.5       | ※なたね油 1                   | ※ケチャップ 4         | ※冷凍コーン 8     | ※上白糖 0.05      | ※なたね油 5    |  |
|                         | ※チーズ 2        | 牛乳              | ※冷凍さやいんげん 5    | ※液体かつおだし 0.3              | ※上白糖 0.1         | ※みりん 0.5     | ※液体かつおだし 0.3   | ちゅうかに      |  |
|                         | ※洋風スープの素 1    | ※牛乳 206         | ※フレーク節 1.5     | ※しょうゆ 1.2                 | ※バジル 0.02        | ※上白糖 0.3     | ※でん粉 0.2       | ※なると 15    |  |
|                         | ※しょうゆ 3       | とうふハンバーグ        | ※みりん 1         | ※上白糖 0.2                  | 塩コショウ 0.05       | ※しょうゆ 1.5    | 水 5            | 豚肉 20      |  |
|                         | ※ウスターソース 4    | ※豆腐ハンバーグ(花型)60g | ※酒 2           | ※みりん 0.5                  | ※でん粉 0.2         | ※かつお削り節 0.3  | とりにくとれんこんのいために | しょうが 1     |  |
|                         | ※ケチャップ 5      | ※なたね油 1.5       | ※しょうゆ 4.5      | かきたまじる                    | 水 3              | さわにわん        | れんこん 25        | にんにく 0.5   |  |
|                         | ※牛乳 20        | しょうが 0.2        | ※上白糖 1         | ※梅形かまぼこ 10                | レタスとさつまいものサラダ    | ※糸かまぼこ 10    | にんじん 8         | ※なたね油 0.5  |  |
|                         | ※オールスパイス 0.02 | ※しょうゆ 1.2       | ※なたね油 1        | たまねぎ 20                   | さつまいも 30         | ごぼう 20       | 鶏肉 15          | たまねぎ 30    |  |
|                         | ※クローブ 0.02    | ※みりん 1          | 水 40           | ※冷凍液卵 18                  | にんじん 5           | だいこん 20      | しょうが 0.3       | もやし 20     |  |
|                         | ※ナツメグ 0.02    | ※上白糖 0.1        | こさかなのごまからめ     | 干し椎茸スライス 0.2              | レタス 15           | 干し椎茸スライス 0.3 | ※液体かつおだし 0.2   | はくさい 30    |  |
|                         | ※ロリエ 0.01     | ※でん粉 0.3        | ※味付け小魚 5       | ※たけのこ水煮 5                 | ※ノンエッグマヨネーズ 5    | 根深ねぎ 10      | ※みりん 1         | ※たけのこ水煮 10 |  |
|                         | 塩コショウ 0.1     | 水 6             | ※なたね油 0.05     | みつば 5                     | ▲パンプキンスープ(ノンミルク) | ※糸こんが 0.3    | ※しょうゆ 1.5      | チンゲンサイ 10  |  |
|                         | 水 50          | わかめじる           | ※しょうゆ 0.6      | ※しょうゆ 1.5                 | かぼちゃペースト 30      | ※だしこんが 2     | ※上白糖 0.3       | 千切きくらげ 0.2 |  |
|                         | チョコタフィ        | ※かまぼこ 10        | ※上白糖 0.9       | ※淡口しょうゆ 2                 | かぼちゃ 30          | ※しょうゆ 0.5    | ※一味唐辛子 0.01    | ※中華スープの素 1 |  |
|                         | 大豆 12         | ※わかめ 0.5        | ※酒 0.6         | ※フレーク節 2                  | たまねぎ 40          | ※白しょうゆ 2.5   | ※なたね油 0.5      | ※上白糖 0.1   |  |
|                         | ※なたね油 1       | ※あさり 冷凍 10      | ※白ごま 0.4       | ※食塩 0.1                   | ※豆乳 40           | ※食塩 0.1      | しろみそじる         | ※しょうゆ 4    |  |
|                         | ※上白糖 4        | だいこん 10         | 水 0.09         | ※でん粉 0.2                  | パセリ 0.3          | 水 90         | じゃがいも 15       | ※ごま油 0.5   |  |
|                         | ※ココア 0.6      | はくさい 20         | はるさめのあえもの      | 水 110                     | ※洋風スープの素 1       | あじつけのり       | えのきたけ 8        | ※酒 1       |  |
|                         | 水 1.2         | 根深ねぎ 5          | ほうれんそう 20      | ひじきのつくだに                  | 塩コショウ 0.1        | ※味付けのり 1.5   | たまねぎ 25        | 塩コショウ 0.1  |  |
|                         | チンゲンサイのサラダ    | ※だしこんが 2        | ※春雨 4          | ※ひじきの佃煮 8                 | ※なたね油 0.2        | ※上新粉 0.3     | ※油揚げ 3         | ※でん粉 1     |  |
|                         | きゅうり 10       | ※みりん 0.3        | はくさい 20        |                           | ※上新粉 0.3         |              | 根深ねぎ 10        | 水 30       |  |
|                         | だいこん 10       | ※しょうゆ 0.5       | ※和風ドレ 4        |                           |                  |              | ※白みそ 8         | にんじんサラダ    |  |
|                         | チンゲンサイ 25     | ※白しょうゆ 2.2      |                |                           |                  |              | ※煮干し 2         | にんじん 40    |  |
|                         | ※青じそドレ 4      | ※食塩 0.1         |                |                           |                  |              | 水 110          | パセリ 0.7    |  |
|                         |               | 水 110           |                |                           |                  |              |                | ※棒々鶏ドレ 4   |  |
|                         |               | なのはなのおひたし       |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | キャベツ 15         |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | なばな 20          |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | ※冷凍コーン 10       |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | ※上白糖 0.3        |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | ※みりん 1          |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | ※しょうゆ 1.5       |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | ひなあられ(幼小)       |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | ※ひなあられ 5        |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | きざみのり           |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         |               | ※一食きざみのり 0.3    |                |                           |                  |              |                |            |  |
|                         | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分        | エネルギー 塩分       | エネルギー 塩分                  | エネルギー 塩分         | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分       | エネルギー 塩分   |  |
| 中学年                     | 700 1.8       | 619 2.8         | 609 2.1        | 642 2.3                   | 693 1.9          | 601 1.8      | 636 1.9        | 647 2.2    |  |

| 日               | 3月13日 木        | 3月14日 金      | 3月17日 月       | 3月18日 火        | 3月19日 水    | 3月21日 金           | 3月24日 月      |
|-----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------------|--------------|
| 献立及び材料<br>(中学年) | むぎごはん          | ピザトースト       | むぎごはん         | たじっこごはん        | むぎごはん      | こかたくろコッパパン        | あずきごはん(小)    |
|                 | ※麦ごはん 88       | ※食パン 55      | ※麦ごはん 88      | 米 90           | 米 81       | ※小型黒コッパパン 30      | 米 80         |
|                 | 牛乳             | たまねぎ 20      | 牛乳            | 牛乳             | 麦 9        | 牛乳                | ※あずき水煮 16    |
|                 | ※牛乳 206        | ※ベーコン 10     | ※牛乳 206       | ※牛乳 206        | 牛乳         | ※牛乳 206           | ※食塩 0.2      |
|                 | ▲かきあげ(ノンエッグ)   | ※マッシュルーム水煮 8 | てづくりチーズいりコロッケ | ちくわのカレーあげ      | ※牛乳 206    | ▲ミートスパゲッティ(ノンミルク) | ※酒 1         |
|                 | ※大豆水煮 12       | ピーマン 8       | じゃがいも 45      | ※焼き竹輪 25       | かんこくふうやきにく | ※スパゲッティ 35        | 牛乳           |
|                 | ※半月スライスちくわ 8   | ※カットトマト 8    | たまねぎ 20       | ※食塩 0.05       | 豚肉 50      | 豚肉 10             | ※牛乳 206      |
|                 | ※くきわかめ 0.2     | ※なたね油 0.5    | 牛肉 10         | ※カレー粉 0.25     | ※酒 2       | 牛肉 10             | あげどうふのあまみそかけ |
|                 | かぼちゃ 20        | 塩コショウ 0.1    | 塩コショウ 0.1     | ※小麦粉 7         | ※しょうゆ 1.2  | ※粒状大豆 2           | ※揚げ出し豆腐 大 65 |
|                 | たまねぎ 30        | ※チリソース 1.5   | ※オールスパイス 0.01 | ※ベーキングパウダー 0.1 | しょうが 0.5   | ※オールスパイス 0.02     | ※なたね油 6      |
|                 | ※食塩 0.2        | ※ケチャップ 6     | ※ナツメグ 0.01    | ※なたね油 5        | にんにく 0.2   | ※クローブ 0.02        | たれべつづけ       |
|                 | ※小麦粉 15        | ※ウスターソース 2   | ※しょうゆ 0.8     | ひじきのいために       | ※なたね油 1    | ※ナツメグ 0.02        | ※赤みそ 4       |
|                 | ※ベーキングパウダー 0.2 | ※チーズ 17      | ※チーズ 4        | ※ひじき 1.8       | ※しょうゆ 2    | ※ロリエ 0.01         | ※みりん 1       |
|                 | ※なたね油 5        | 牛乳           | ※脱脂粉乳 2.5     | ※オイルツナ 12      | ※上白糖 1     | にんじん 20           | ※酒 1         |
|                 | つぼづけあえ         | ※牛乳 206      | ※小麦粉 3        | ※冷凍コーン 10      | ※酒 1       | たまねぎ 60           | ※上白糖 1.5     |
|                 | だいこん 25        | とりにくのスープに    | ※パン粉 10       | ※冷凍さやいんげん 5    | ※コチジャン 1   | エリンギ 15           | 水 3          |
|                 | きゅうり 12        | 鶏肉 30        | ※なたね油 5       | ※しょうゆ 1.5      | ※豆板醤 0.01  | しょうが 1            | ※でん粉 0.3     |
|                 | ※つぼ漬け 8        | じゃがいも 30     | たれべつづけ        | ※みりん 1         | 根深ねぎ 3     | にんにく 0.5          | ブロッコリーのあえもの  |
|                 | ※酢 0.8         | 白かぶ 20       | ※ケチャップ 3      | ※上白糖 0.5       | 水 5        | ※なたね油 0.5         | ブロッコリー 20    |
|                 | ※上白糖 0.3       | キャベツ 25      | ※ウスターソース 1.5  | ※なたね油 0.3      | ナムル        | ※豆乳クリームバター 1      | キャベツ 12      |
|                 | ぶたじる           | にんじん 15      | ※でん粉 0.2      | のっぺいじる         | だいこん 20    | ※洋風スープの素 1        | にんじん 10      |
|                 | 豚肉 20          | ※なたね油 0.5    | ※上白糖 0.1      | 里芋 15          | みずな 10     | ※ケチャップ 13         | ※しょうゆ 1.5    |
|                 | にんじん 5         | かぶの葉 3       | 水 5           | ごぼう 10         | 大豆もやし 15   | ※トマトピューレー 10      | ※上白糖 0.8     |
|                 | 里芋 15          | ※洋風スープの素 0.8 | きんぴら          | にんじん 5         | ※上白糖 0.8   | ※カットトマト 10        | ※みりん 0.5     |
|                 | はくさい 10        | ※しょうゆ 1      | ごぼう 25        | だいこん 15        | ※しょうゆ 1.5  | ※ウスターソース 5        | はなふのすましじる    |
|                 | ごぼう 15         | ※ロリエ 0.01    | にんじん 10       | 鶏肉 10          | ※ごま油 0.4   | ※しょうゆ 0.5         | ※型抜きふ 2      |
|                 | ※板こんにゃく 5      | 塩コショウ 0.1    | ※冷凍さやいんげん 5   | 根深ねぎ 5         | ※酢 1.5     | ※上新粉 0.5          | 鶏肉 15        |
|                 | 根深ねぎ 5         | 水 40         | ※糸こんにゃく 5     | ※フレーク節 2       | にらのスープ     | 塩コショウ 0.1         | たまねぎ 20      |
|                 | ※赤みそ 8         | イタリアンサラダ     | ※みりん 1        | ※しょうゆ 1.5      | ※わかめ 0.5   | ※上白糖 0.1          | えのきたけ 10     |
|                 | ※煮干し 2         | だいこん 30      | ※しょうゆ 1.5     | ※淡口しょうゆ 2      | キャベツ 20    | 水 70              | みつば 5        |
|                 | 水 110          | みずな 10       | ※上白糖 0.3      | ※みりん 1         | にら 8       | ウィンナーのてっぱんやき      | ※だしこんが 2     |
|                 |                | ※金時豆 10      | ※一味唐辛子 0.01   | ※食塩 0.1        | ※たけのこ水煮 8  | ※ウィンナー 27         | ※みりん 0.3     |
|                 |                | ※イタリアンドレ 4   | ※なたね油 1       | ※でん粉 0.2       | ※ほぐしささみ 10 | ※なたね油 0.2         | ※しょうゆ 0.5    |
|                 |                | デコボン         | なめこのみそじる      | 水 110          | ※しょうゆ 1    | ほうれんそうのサラダ        | ※白しょうゆ 2.5   |
|                 |                | ※デコボン 40     | ※冷凍角切り豆腐 20   |                | ※鶏ガラスープ 1  | れんこん 20           | ※食塩 0.1      |
|                 |                |              | なめこ 12        |                | 塩コショウ 0.1  | ほうれんそう 25         | 水 110        |
|                 |                |              | はくさい 20       |                | 水 110      | ※玉ねぎドレ 4          | お祝いデザート(小)   |
|                 |                |              | 根深ねぎ 8        |                |            |                   | ※お祝いデザート 35  |
|                 |                |              | ※煮干し 2        |                |            |                   | ごまじお(小)      |
|                 |                |              | ※赤みそ 4        |                |            |                   | ※ごま塩 1       |
|                 |                |              | ※白みそ 4        |                |            |                   |              |
|                 |                |              | 水 110         |                |            |                   |              |
|                 | エネルギー 塩分       | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分       | エネルギー 塩分   | エネルギー 塩分          | エネルギー 塩分     |
| 中学年             | 686 1.8        | 604 3        | 697 2         | 627 2          | 587 2.2    | 600 2.5           | 693 1.7      |

\*エネルギーの単位はKcalです。

\*塩分の単位はgです。

\*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

\*食材の分量は、中学年の分量になっています。

\*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。