

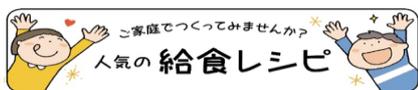
# 3月 学校給食献立表



熊野 小学校

日 曜	献立名		血や肉、骨になる		体の調子を整える			熱や力になる		エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
	主食	牛乳	赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品		636	Kcal	
2月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのサラダ あつあげのみそしる	牛乳 豚肉 あつあげ 大豆ペースト	みそ	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	サラダ油	24g	24g	
3火	すしごはん	牛乳	ちらしすし とりにくとじゃがいものてりあえ とうふとあおさのみそ汁 ひなまつりゼリー	うす揚げ 炒り卵 牛乳 鶏肉	ふかし みそ 絹ごし豆腐 乾燥あおさ 大豆ペースト	にんじん 干しいたけ たまねぎ えだまめ	れんこん たまねぎ しょうが さやいんげん	すし飯 大豆油 三温糖 片栗粉 ひなまつりゼリー	サラダ油	26g	20g	
4水	ごはん	牛乳	シウマイ パンパズラー マーボーラーメン	牛乳 シウマイ 鶏ささみ みそ	豆腐 豚肉	きゅうり キャベツ もやし にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	白飯 三温糖 片栗粉 ラーメン	ごま油 片栗粉	23g	20g	
5木	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのピリから とんじる	牛乳 さば みそ さつまあげ	豚肉 うす揚げ	しょうが ねぎ にんじん こんにやく	青ピーマン ごぼう だいこん たまねぎ	白飯 三温糖 サラダ油 ごま	じゃがいも	26g	26g	
6金	ごはん	牛乳	だいずとしらすのごまからめ にくじゃが せとかオレンジ	牛乳 大豆 しらす 豚肉		せとか にんじん たまねぎ こんにやく	さやいんげん	白飯 片栗粉 大豆油 ごま	三温糖 水あめ サラダ油 じゃがいも	614	24g	
9月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいきんのみそしる	わかめ 牛乳 鶏肉 チーズ	あつあげ みそ 大豆ペースト	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん	えのきたけ ねぎ	白飯 ごま マヨネーズ サラダ油 三温糖	小麦粉 じゃがいも	614	25g	
10火	ごはん	牛乳	さけフライ タルタルサラダ はくさいのスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 卵スプレッド	豚肉	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	はくさい しめじ こまつな	白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	マヨネーズ 三温糖	638	28g	
11水	ごはん	牛乳	チンジャオロースードン ワンタンスープ ソフトクリームヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	チーズ	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく	しょうが 青ピーマン チンゲンサイ 赤ピーマン はくさい	白飯 片栗粉 大豆油 サラダ油	三温糖 ワンタン	644	23g	
12木	コッパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ キャベツのスープに ミックスジャム	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	チーズ ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	青ピーマン トマト水煮 キャベツ コーン	白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	じゃがいも ジャム オリーブ油 三温糖	616	25g	
13金	せきはん	牛乳	てりやきハンバーグ ツナサラダ さわいわん おいわいケーキ	牛乳 豚肉 鶏卵 牛肉 鶏肉	大豆たんぱく 鶏卵 ツナ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	コーン にんじん 干しいたけ ごぼう 糸みつば たけのこ	赤飯 パン粉 三温糖 片栗粉	サラダ油 お祝いデザート	706	31g	
16月	むぎごはん	牛乳	ビーフカレーライス フルーツカクテル	牛乳 牛肉 チーズ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト水煮 トマトピューレ パイン缶 黄桃缶	むぎ飯 じゃがいも サラダ油 小麦粉	バター なしゼリー カレールウ グラニュー糖 カクテルゼリー マスカットゼリー	770	21g	
17火	<b>卒業式</b>											
18水	ごはん	牛乳	あじのたつたあげ ひじきサラダ とうにゅうじる	牛乳 鶏肉 鰾 ひじき 糸かまぼこ	鶏肉 木綿豆腐 みそ 豆乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	コーン たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 米粉 片栗粉	大豆油 サラダ油 じゃがいも	612	28g	
19木	ごはん	牛乳	あげギョウザ ねぎだれナムル ジャジャンどうふ	牛乳 ギョウザ ロースハム あつあげ	豚肉 みそ	にんじん もやし こまつな ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	干しいたけ ごぼう 糸みつば	白飯 大豆油 片栗粉 三温糖	ごま油 片栗粉	671	25g
20金	<b>春分の日</b>											
23月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チャプチェ コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	豆腐 鶏卵	たまねぎ たけのこ エリンギ 赤ピーマン	にんにく しょうが にんじん しめじ	コーン チンゲンサイ	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	ごま サラダ油 春雨 ごま油	695	30g
24火	チキンライス	牛乳	スコップコロケ やさいスープ こめこのブルーベリータルト	鶏肉 牛乳 牛肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	えのきたけ こまつな	ケチャップライス じゃがいも バター サラダ油 三温糖	ブルーベリータルト 片栗粉 パン粉 オリーブ油	668	22g	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。  
 ●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



## 「オイマヨグラタン」

### 【材料】4人分

- ・鶏ムネ肉皮なし(2cm角) 1/3枚
- ・料理酒 小さじ1
- ・にんじん(粗みじん) 1/4本
- ・玉ねぎ(粗みじん) 1/3個
- ・塩、こしょう 少々
- 油 小さじ1
- ・小麦粉 小さじ1

- ・オイスターソース 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・砂糖、しょうゆ 各小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・じゃがいも(1.5cm角) 中2個
- ・ブロッコリー(小房) 1/4かぶ
- ・ピザ用チーズ 30g

### 【作り方】

- ① じゃがいもとブロッコリーは茹でるかレンジでチンして柔らかくしておく。
- ② 熱した鍋に油をひいて、鶏肉、にんじん、玉ねぎを順番に炒めて塩こしょうをふる。
- ③ 火が通ったら小麦粉をふり入れ、Aで調味する。
- ④ ①を加えて混ぜたら、耐熱容器に移してチーズをのせる。
- ⑤ トースターがオープンでこんがりするまで焼く。

じゃがいもは  
600W3分  
ブロッコリーは  
600W2分  
柔らかくなりますよ



春休みにぜひお子さんと作ってみませんか?  
 その他の気になる給食レシピがあれば  
 ←こちらでチェックしてみてください

