

令和6年3月予定献立表

<今月の給食 目標> 1年間の食生活をふり返ろう

<発行者> 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 4月1日(月)

小学校6年生、中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
3月の給食は、6年生のみなさんに、もう一度食べたいメニューを聞き、リクエストが多かったメニューを取り入れています。

	主食	汁・煮物	主菜	副菜
1位	きなご揚げパン	ラーメン	とり肉のレモン漬け	フルーツポンチ
2位	ご飯	カレー	照り焼きチキン	スタミナ納豆
3位	ナン	マーボー豆腐	とり肉のから揚げ	大学いも

ご協力いただきありがとうございました。

とり肉のレモン漬け



～材料(4人分)～
鶏肉 400g
片栗粉 適量
塩 少々
こしょう 少々
揚げ油 適量
☆しょうゆ 大さじ1
☆さとう 大さじ3
☆水 少々
★レモン果汁 大さじ2

～作り方～
① ☆の材料を混ぜ中火にかけとろみがついたら★のレモン果汁を加えたれを作る。
② 一口大(約20g)にカットした鶏肉に塩こしょうをし片栗粉をまぶし油できつね色になるまで揚げ。
③ 揚げた鶏肉と①のたれをからめて完成!
※レモン果汁を加えてすぐに火を止めるとレモンのさわやかな香りが残ります。



スタミナ納豆



～材料(4人分)～
とりひき肉 80g
にんにく 1かけ
しょうが 1かけ
にんじん 20g
ねぎ 30g
ひきわり納豆 2パック
サラダ油 少々
☆しょうゆ 小さじ2
☆さとう 小さじ1/2
☆さけ 小さじ1/2
★ごま油 少々

～作り方～
① しょうが、にんにく、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
② フライパンにサラダ油をひき、しょうが、とりひき肉を炒め、にんじんを加える。にんじんに火が通ったら☆の調味料で味付けをし、ねぎを加え火を止める。
③ 具材のあら熱がとれたらひきわり納豆と混ぜ、ごま油を加えると完成!
※お好みで、タバスコや一味唐辛子を加えてアクセントに

人気メニューの作り方です。
作ってみてね!

日	メニュー	献立名(こんだてめい)	献立名(こんだてめい)			たべものほたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず			おもに体をつくるもの(赤)	おもにエネルギーのなるもの(黄色)	おもに体の調子をととのえるもの(緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
					汁(る)・煮物(もの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)						
1	★ひな祭り献立★3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形をかざり、ひしもちやひなあられなどを食べてお祝いします。今日は、ちらし寿司とひしもちです。	ちらし寿司	MILK	ゆばのすまし汁	さわらの塩焼き	白菜のおかか和え	ひしもち	ぎゅうにゅう ゆば ちらし かまぼこ とうふ さわら かつおがし	ごはん さけ さとう ごまあぶら ひもち	えだまめ とうもろこし にんじん ほししいたけ たまねぎ はねぎ ほうさい こまつな	小学校 619 中学校 768	小学校 25.9 中学校 33.2	小学校 15.8 中学校 19.0
4	汁物・煮物 第3位 マーボー豆腐がランクインです。マーボー豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川料理は、とうがらしなどの香しき料を使った、からい味付けが持ちょうです。	ご飯	MILK	マーボー豆腐	春巻き(小1こ 中2こ)	切干大根のソース炒め	ひしもち(高小)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ はるまぎ	ごはん みりん あぶら じゃがいもでんが ん さとう	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく キャベツ しょうが きりしほだいこん	747	25.5	32.3
5	汁物・煮物 第1位 ラーメンがランクインです。ラーメンは、中国発ですが、みそラーメン、とんこつラーメン、つけめんなど、味やスタイルが日本独自に発展してきました。今日は、塩ラーメンにしました。	ご飯	MILK	塩ラーメン	あじのさんが焼き	オイスターソース炒め	みかん(ダブル マーコット)	ぎゅうにゅう ぶたにく あじのさんがやき ポークウインナー	ごはん こめごちゅう かめん ごまあぶら さとう みりん じゃがいもでんが ん あぶら	キャベツ にんじん しろねぎ とうもろこし しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんにく ダブルマーコット	611 787	24.6 31.6	18.6 22.9
6	主菜 第1位 毎年リクエストで人気ナンバー1 とり肉のレモン漬けです。レモンが入ったあま酸っぱいたれがおいしさの秘密です。もともとは赤穂市の人気献立でした。作り方もおせているので、おうちでも作ってみてくださいね。	ご飯	(マスカット) MILK	コンソメスープ	とり肉のレモン漬け	ポテトサラダ	お祝いゼリー(中学校)	ジョア とりにく ハム	ごはん さけ こめ じゃがいもでんが ん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ おいしいいちごゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ れもんか じゅうり きゅうり	592 820	23.0 29.9	19.3 25.0
7	今月の給食目標は、「1年間の食生活をふり返ろう」です。好きな給食はできましたか?苦手な物を少しでも食べられるようになりましたか?白ごろの食生活についても、ふり返ってみましょう。	ご飯	MILK	しいたけのみそ汁	豚肉の にんにくみそ焼き	キャベツの塩こんが和え	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく しおこんが	ごはん さけ さとう ごまあぶら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	561 710	27.4 33.2	18.0 20.8	
8	主食 第3位 ナン、汁物・煮物 第2位 カレー、副菜 第1位 フルーツポンチです。フルーツポンチはサクランボゼリー(赤)、ナタデココ(白)、パイン(黄)を使ってカラフルにしました。	ナン	MILK	カレー	米粉のトンカツ	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう クリーム ぶたにく	ナン じゃがいも レールウ あかワイン あぶら こめ こめ このパンこ さくらんぼゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト バイ ナップル もも ナタデココ	687	30.7	28.0	

令和6年3月予定献立表

<今月の給食 目標> 1年間の食生活をふり返ろう

<発行> 上郡阿学校給食センター
 〒678-1232 上郡阿竹方2318番地
 TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日: 4月1日(月)

日にち	スプーン	今日の一口メモ 卒業!	献立名(こんだてめい)			たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			しゆしよく 主食	ずゆうにちう 牛乳	おかず	その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子を ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
			汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゆさい)	副菜(ふくさい)								
11	げ	○	ご飯		米粉の クリームシチュー	さけのバジル焼き	キャベツとベーコン の炒めもの	ごはんにゅう とり くね とうにゅう と うにゅう クリーム サ ケ ベーコン	ごはん じゃがいも ごめ オリーブオイ ル	たまねぎ にんじん マッシュルーム グ リンピース バジル キャベツ ブロッコ リー	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校
12	か	火	ご飯		 すき焼き	 春雨サラダ	大学いも	ぎゅうにゅう ぎゅう にく やきとうふ と りにく	ごはん さとう さけ みりん さつまいも あんぱん はるさめ わ ふうドレッシング	はくさい たまねぎ いとこんにやく し るねぎ にんじん もやし レタス と うもろこし	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校
13	すい	水	ご飯		とりじゃが	とびうおのフライ	 ほうれん草の ごま和え	ぎゅうにゅう とり く とびうお	ごはん じゃがいも ごめこのパンこ あが ら ごま ごまあがら	たまねぎ いとこんに やく にんじん グリーンピース もや し ほうれんそう	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校
14	もく	木	ご飯		ミネストローネ	照り焼きチキン	キャベツとコーンの サラダ	ぎゅうにゅう ベー コン とりにく	ごはん ごめこマカロ ニ じゃがいも さと う みりん マヨネ ーズ	たまねぎ セロリ にんにく トマト えだまめ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校
15	きん	金	ご飯		 かきたま汁	野菜グラタン	スタミナ納豆	ぎゅうにゅう たまご がたにく やさいグラ タン とりにく ひき わりなっとう	ごはん さけ じゃが いもでんぱん さと う ごまあがら	たまねぎ にんじん しめじ ごまつな しょうが にんにく はねぎ	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校
18	げ	月	ご飯		米粉うどん	にしんのあまから	れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう とり く あがらあげ にし ん ぎゅうにく ひら てん	ごはん ごめこめん みりん あがら さと う	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しょうが れんこん こんにやく	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校
19	か	火	ご飯	 (フレーン)	豆腐とこまつなの みそ汁	とり肉のり塩から揚げ	米粉マカロニサラダ	ジョア とうふ あが らあげ みそ とりに く あおのり まくら フレーク	ごはん さけ ごめこ じゃがいもでんぱん あがら ごめこマカロ ニ マヨネーズ おい わいいちごゼリー	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校
21	もく	木	ナン (中学校)		カレー (中学校)	メンチカツ (中学校)	イタリアンサラダ (中学校)	ぎゅうにゅう ぎゅう にく とうにゅうク リーム ミンチカツ	ナン じゃがいも カ レールウ あかワイン あがら イタリアン ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース に んにく トマト キャ ベツ きゅうり と うもろこし	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校	ちゅうがっこう 中学校

<月平均栄養価(小学生)> エネルギー 634kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.5g カミカミ献立です。

<月平均栄養価(中学生)> エネルギー 806.8kcal たんぱく質 32.3g 脂質 25.6g

アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
 献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎよ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

