

令和7年 3月

給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
3 3年生給食最終日 ごはん 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 豚汁 牛乳 バニラアイス 868 kcal 35.3 g 34.4 g 2.4 g 米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 牛乳 鶏肉 じゃが芋 昆布 寒天 のり 豚肉 豆腐 みそ 卵 きゅうり キャベツ コーン ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ	4 卒業式 	5 中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ(2こ) 白菜のピリから漬け 牛乳 809 kcal 34.3 g 24.3 g 3.2 g 中華めん 油 砂糖 ぎょうざ皮 牛乳 豚肉 みそ きくらげ しょうが 玉ねぎ ママ キャベツ コーン 人参 にら ねぎ 白菜 きゅうり にんにく	6 ごはん 鮭の西京焼き 揚げじゃがいものきんぴら わかたけすまし汁 牛乳 754 kcal 33.4 g 24.9 g 2.8 g 米 じゃが芋 油 ごま 砂糖 牛乳 銀鮭 みそ 豚肉 豆腐 鶏肉 かまぼこ わかめ ごぼう いんげん 人参 えのき草 たけのこ つきこん	7 米粉パインチップパン トマトミートオムレツ マカロニソテー クリームシチュー 牛乳 836 kcal 34.2 g 29.4 g 3.8 g 米粉パン マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 トマト 鶏肉 牛乳 卵 ウインナー 鶏肉 パインチップ 米粉 玉ねぎ トマト マッシュルーム ピーマン しめじ 白菜 人参 バター
10 ごはん 豚野菜あんかけ丼の具 塩昆布和え 豆乳いちごムース大福 牛乳 731 kcal 27.8 g 19.0 g 2.2 g 米 油 片栗粉 ごま もち 牛乳 豚肉 昆布 豆乳 しょうが きくらげ 玉ねぎ 白菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり たけのこ	11 ごはん さばのみぞれ煮 ポテトサラダ わかめと油揚げのみそ汁 牛乳 789 kcal 32.0 g 30.2 g 2.5 g 米 じゃが芋 砂糖 油 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さば キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ えのき草 ねぎ	12 うどん ほうとう風汁 信田煮 ブロッコリーのごま酢あえ 牛乳 821 kcal 37.4 g 23.9 g 3.7 g うどん 油 砂糖 ごま 里芋 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 厚揚げ みそ もやし 人参 ブロッコリー しょうが 白菜 ねぎ かぼちゃ 小松菜	13 ごはん かぼちゃひき肉フライ 茎わかめのきんぴら 沢煮椀 牛乳 727 kcal 23.0 g 20.3 g 3.2 g 米 油 砂糖 春雨 牛乳 さつまいも 茎わかめ 豚肉 かまぼこ かぼちゃ ごぼう 人参 たけのこ えのき草 絹さや つきこん	14 米粉チョコチップパン 照り焼きチキン チーズサラダ もずくと卵のスープ 牛乳 777 kcal 37.9 g 32.7 g 3.5 g 米粉パン チョコチップ 砂糖 油 牛乳 鶏肉 味噌 人参 コーン 豆腐 もずく キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 えのき草 玉ねぎ
17 ごはん チキンカレー 福神漬け和え 牛乳 747 kcal 24.5 g 21.2 g 3.1 g 米 じゃが芋 油 かつお しょうが ごま 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん	18 ごはん きのみぞれハンバーグ ブロッコリーのおひたし みそけんちん汁 牛乳 748 kcal 30.7 g 22.0 g 2.6 g 米 油 砂糖 片栗粉 里芋 牛乳 かつお節 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 舞茸 大根 しょうが 人参 ねぎ つきこん	19 3学期給食最終日 ソフトめん つけナポリタンソース フレンチサラダ ももゼリー 牛乳 751 kcal 28.9 g 16.7 g 3.1 g ソフトめん 油 砂糖 ももゼリー 牛乳 ウインナー みそ 生クリーム チーズ にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが しめじ ほうれん草 トマト キャベツ きゅうり	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの	3月の予定 3日(月) 3年生給食最終日 4日(火) 卒業式 給食なし 19日(水) 3学期給食最終日

給食レシピ

なめたけあえ(約4人分)

キャベツ80g(葉2~3枚)・こまつな60g(1~2株)・
 にんじん40g(1/4本)・かまぼこ30g(かにかま4本でも可)・
 なめたけ60g・しょうゆ小さじ1

- ①野菜を洗い、キャベツ・こまつなは2cmの長さ、にんじんと
かまぼこは千切りにする。
- ②耐熱容器に、にんじん→こまつなの茎→葉→キャベツの順
に入れ、ふんわりとラップをしてレンジ600wで3分加熱する。
- ③②をざるにあけて(熱いので注意)水出し、水気をしぼる。
器に移し、かまぼこ・なめたけ・しょうゆとあえてできあがり。

給食のヤンニョムだれ(約4人分 鶏肉や白身魚に合います)

おろしにんにく1g・おろししょうが1g・ごま油小さじ1・水大さじ3
 トウバンジャン0.5g(チューブ1cm程度)・しょうゆ小さじ1.5・
 砂糖大さじ1・コチュジャン4g(チューブ5cm程度)・
 ケチャップ20g(大さじ1強)

- ①水・しょうゆ・砂糖・コチュジャン・ケチャップは小さな器に
混ぜ合わせておく。
- ②小鍋にごま油・おろししょうが・おろしにんにく・トウバンジャンを
入れて、弱火で炒める。
- ③①を小鍋に加え、よい濃度まで煮つめたらできあがり。

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。