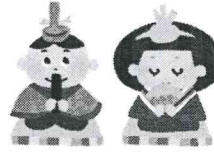


※材料の都合により、
献立を変更する場合があります。



ねん
2024年
か
火



がつこんだてひょう
3月献立表
すい
水

はりまちょうきょういくいんかい
播磨町教育委員会

もく
木

3月の給食費について
1～6年生・・・13回：3,796円
※口座振替日：4/30(火)
きん
金

3/5 「コンソメスープ」 3/7 「キャベツのサラダ」 3/13 「キャベツの甘酢和え」 のキャベツ 地元食材給食事業として、稲美町産のもち麦と明石産のキャベツが給食に登場します。播磨町が食材費の補助をします。	がつへいきんえいようか 3月平均栄養価 エネルギー 664 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.5 g	とりにく あまからに ふたりぶん 鶏肉の甘辛煮 (2人分) (材料) ・鶏肉 120g ・しょうが 3g ・酢 12g ・にんにく 3g ・砂糖 12g ・赤ワイン 2g ・みりん 4g ・濃口しょう 12g ・水 12g つくりかた 作り方 ① しょうがとにんにくは、すりおろしておく。 ② 調味料と水を入れ、煮立たせる。 ③ ①と鶏肉を入れて20分程度煮る。 ④ 鶏肉に火が通ったら完成。	1 ぎゅうにゅう ちらしずし とうふのすましじる さけのからあげ ひなあられ ちらしずしとひなあられは、ひな祭りに食べられる行事食です。他にも、はまぐりのお吸い物やひし餅などがあります。
4 ぎゅうにゅう キムチチャーハン ちゅうかスープ あげぎょうざ みかんゼリー	5 ぎゅうにゅう きゅうりとツナのあえもの バターパン コンソメスープ とりにくのみそマヨやき きゅうりとツナのあえもの	6 ぎゅうにゅう たこめし ぶたじる とりにくのあまからに こまつなごまあえ	7 ぎゅうにゅう むぎごはん カレー キャベツのサラダ ミニフィッシュ
はすいけしょうがっこう ねん くみ かんが ちゅうか 蓮池小学校6年1組が考えた「中華でも健康で食欲が増す」献立です。栄養バランスをよく考えて献立を立ててくれました。	バターパンは中学校3年生のリクエストメニューです。鶏肉のみそマヨ焼きは新メニューです。	はりまちゅうがっこう ねん くみ かんが だれ 播磨中学校2年1組が考えた「誰でもおいしく食べられる」献立です。豚汁は中学校3年生のリクエストメニューです。	カレーは、中学校3年生のリクエストメニューです。カレーのルーは給食室で手作りしています。
11 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる あじのなんばんづけ(1-3年1尾、4-6年2尾) ほうれんそうのおかかあえ	12 ぎゅうにゅう ブロッコリー コッペパン クリームシチュー フランクフルト ブロッコリーのサラダ	13 ぎゅうにゅう もちむぎごはん がめに さばのしおやき キャベツのあまずあえ	14 ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ ハムカツ みかん(シロップづけ)
なんばんづ せかな にく あぶら あ 南蛮漬けとは、魚や肉を油で揚げたあと、それを甘酢につけた料理のことをいいます。	ブロッコリーは、免疫力を高めたり、お肌の健康に関わったりする、ビタミンCが多く含まれています。	この時期に旬を迎えるさばは、脂肪を多く身につけるため、脂がのってとてもおいしくなります。	ポークビーンズは、豚肉や豆などをトマトで煮込んだ、アメリカの代表的な家庭料理です。
18 ぎゅうにゅう ごはん トック チンジャオロース かんこくのみ	19 ぎゅうにゅう せきはん おいおいそうめんじる チキンカツ えのきのおかかあえ	20 しゅんぶん ひ 春分の日	21 そつぎょうしき 卒業式
チンジャオロース つか 青椒肉絲に使っているピーマンは、血液を流れやすくしたり、肌を紫外線から守ったりするビタミンEが含まれています。	6年生は、小学校最後の給食です。卒業する6年生へ「おめでとう」の気持ちを込めて作ったお祝い献立です。	22 しゅうりょうしき 修了式	22 しゅうりょうしき 修了式