



3月学校給食献立表

多度津町教育委員会
平成31年3月1日発行

日曜日	献立名			牛乳	黄からだを動かす ねつや力になる	赤血や肉、骨や 歯になるもの	緑からだの調 子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
	主食	おも 主なおかず	そ 副えのおかずなど						
1・金	チリドッグ (コッパンがつかます)		ブロッコリーのマリネ うずら卵と 野菜のスープ ひなあられ	パン さとう でんぶん ひなあられ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ソーセージ だいたい ベーコン うずらたまご	にんじん パセリ トマト ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんにく キヤベツ とうもろこし エリンギ もやし ★だいこん	644	25.9	
4・月	麦ごはん	肉じゃが	野菜の しらすあえ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすばし	にんじん ねぎ たまねぎ エリンギ キャベツ もやし ★だいこん	649	21.5	
5・火	カレーうどん (バターロールパンがつかます)		昆布の天ぷら はるか	パン うどん こむぎこ でんぶん あぶら バター ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご こんぶ	ねぎ トマト たまねぎ エリンギ にんにく りんご はるか ★にんじん	672	23.5	
6・水	鶏そぼろごはん (麦ごはん)		サニーレタスの ナムル 寄せ鍋風スープ	さとう こめ おおむぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ レタス にら しょうが もやし にんにく えのきたけ だいこん はくさい しいたけ	634	24.5	
7・木	ごはん	讃岐でんぶく の揚げ	野菜の昆布あえ 豆腐と白菜の みそ汁 のりの佃煮	こめ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ふく こんぶ のり	こまつな にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい	640	18.8	
8・金	黒糖パン	トマトのペンネ	ひじきとれんこんの サラダ いちご(幼・中) 青りんごゼリー(小)	パン さとう ペンネ あぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ ひじき	ブロッコリー パセリ トマト たまねぎ エリンギ にんにく だいこん れんこん いちご ★にんじん	656	26.7	
11・月	麦ごはん	さばの ねぎソースかけ	ゆで野菜 もずくのみそ汁	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ もずく	ねぎ にんじん しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	649	25.7	
12・火	中華風炊き込み ごはん	大豆と小煮干の 揚げ煮	ミニトマト ワンタンスープ	こめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう やきぶた むきえび あさり だいたい うずらたまご ベーコン いりこ	ねぎ たけのこ エリンギ もやし たまねぎ しめじ ★にんじん ★ミニトマト	651	27.5	
13・水	ハヤシライス (麦ごはん)		海藻サラダ スイート スプリング	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ チーズ わかめ こんぶ	にんじん トマト たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ★スイートスプリング	678	20.8	
14・木	ごはん	さわらの塩焼き	野菜のしそあえ すいとん汁	こめ こむぎこ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	こまつな しそ にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ	674	27.5	
15・金	ミルクパン	鶏肉の ハーブ焼き	ひじきサラダ かぼちゃの スープ	パン でんぶん あぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ パセリ レモン にんにく キャベツ ごぼう たまねぎ	647	29.1	
18・月	麦ごはん	焼き豆腐の みそそぼろ煮	大根なます パイ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう やきとうふ ぶたにく みそ しらすばし	ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく エリンギ パインアップル ★にんじん ★だいこん	672	26.4	
20・水	麦ごはん	ししゃもの 磯辺揚げ	野菜のごま酢あえ 大根とつみれの スープ ふりかけ	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ちくわ つみれ ししゃも あおのり	こまつな にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ しょうが ★だいこん	671	27.0	
22・金	スパゲティボンゴレ (スイートルールパンがつかます)		大根サラダ いちご	パン スパゲティ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう あさり ベーコン ちくわ チーズ	パセリ トマト たまねぎ エリンギ にんにく だいこん キャベツ とうもろこし いちご ★にんじん	604	23.3	



… 多度津町内でとれた材料を使った給食の日です。
★印は多度津町内産の食材です。

※ 献立は、材料、その他の都合により変更することがあります。

3月のレシピ ☆トマトのペンネ☆ 8日(金)の献立

パスタには、長さや形の違うさまざまな種類のものがあります。スパゲティのような長い麺のものはロングパスタ、マカロニなどはショートパスタといわれる種類です。ショートパスタには、貝殻やリボンのような形のものや、先がとがったペンの形をしたペンネなどがあります。ペンネの周りには、筋のようなものが入っており、これは短いパスタでもソースがよくからむようにつけられています。給食のトマトのペンネは、トマトソースと相性のよいブロッコリーも入って、彩りもよく、食べごたえのあるメニューです。

【材料：4～5人分】

- ペンネ ……180g
- 鶏むね肉(一口大) ……100g
- たまねぎ(うす切り) ……1玉
- エリンギ(短冊切り) ……1本
- ブロッコリー(一口大) ……80g
- パセリ(みじん切り) ……少々
- にんにく(〃) ……少々
- オリーブ油 ……大さじ1
- バター ……5g
- 赤ワイン ……大さじ1
- トマト缶(ダイスカット) ……75g
- 砂糖 ……大さじ1/2
- 固形コンソメ ……2～3個
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- 粉チーズ ……大さじ1
- 水 ……100ml

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油とバターを入れ、にんにくを炒める。
- ② 香りが出てきたら、鶏むね肉に赤ワインを振って炒める。
- ③ たまねぎ、エリンギを入れてさらに炒める。
- ④ 調味料(☆)と水を入れ、煮込む。
- ⑤ ペンネとブロッコリーをゆで、④にからめる。
- ⑥ 粉チーズとパセリを上にかけて、できあがり。

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。そして卒業をひかえたみなさんへ。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

3学期給食終了日

- 幼稚園 3月11日(月)
- 小1～5年 3月22日(金)
- 小6年 3月18日(月)
- 中1・2年 3月18日(月)
- 中3年 3月8日(金)

平成31年度1学期給食開始日

- 幼稚園 4月9日(火)
- 小1年 4月12日(金)
- 小2～6年 4月8日(月)
- 中学校 4月10日(水)

