



3月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち (ようび)	こんだて			あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	さんさいおこわ		さけさいきょうやき すましじる なのはなあえ ひしもち ひなまつりにちなんで	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ かまぼこ	こめ もちこめ さとう	わらび にんじん たけのこ ながねぎ えのきたけ なばな もやし	726	27.2
4 月	ライスボール		ポテトのミートソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	パン こめこ じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり コーン	593	24.9
5 火	むぎごはん		とりにくのからあげ こんさいじる でこぼん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ さとも あぶら でんぶん	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん しめじ でこぼん	684	22.0
6 水	みそけんちんうどん (じこなうどん)		だいすいものかわりあげ わかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ みそ わかめ	うどん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こむぎこ ごま	たけのこ だいこん ごぼう にんじん たもぎたけ もやし きゅうり	610	25.6
7 木	むぎごはん		なまあげいりにくじゃが ごまあえ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ いわし	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ もやし キャベツ さやいんげん	648	26.6
8 金	むぎごはん (のりつつだに)		ぶりのたつたあげ ちくぜんに	ぎゅうにゅう のり ぶり とりにく	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが さやいんげん	710	28.7
11 月	ココアあげパン		ポトフ にんじんのラペ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら さとう ココア じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム かぶ キャベツ にんじん セロリー にんにく パジル	607	23.4
12 火	むぎごはん		マーボーとうふ ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん しょうが にんにく もやし ながねぎ きゅうり キャベツ	616	26.1
13 水	やきにくチャーハン		だいすいりとうふフライ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	こめ さとう あぶら ごま ワンタンのかわ	にんじん しょうが にんにく しめじ ながねぎ ピーマン たもぎたけ チンゲンサイ たまねぎ もやし	650	26.7
14 木	ビーンズカレー (むぎごはん)		コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす ひよこめ ぶたにく レッドキドニー ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カレーフレーク	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	722	26.2
15 金	むぎごはん (ひじきふりかけ)		なまあげのすきに いそかあえ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく なまあげ のり	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶらこんにゃく	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ こまつな もやし	656	27.3
18 月	わかめむぎごはん		みそかつ はちはいじる 東海地方にちなんで あさづけ	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく トビウオ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら こめこ でんぶん さともこんにゃく	にんじん ごぼう ほししいたけ なばな かぶ きゅうり	648	28.2
19 火	せきはん (ごましお)		たらなたつたあげ とんじる お祝い給食 こめこのおいわいケーキ	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ とうにゅう だいす	こめ もちこめ ごま あぶらこんにゃく でんぶん じゃがいも さとう こめこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ いちごかじゅう	772	26.0

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

3つそろえて 元気100倍!

食事では「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。また朝昼夕、なるべく決まった時間に食べ、きちんとした生活リズムをつくるのも元気に過ごすための秘けつです。

しゅしよく 主食	はん ご飯、パン、めん
ふくさい 副菜	やさい つか しるもの 野菜を使ったおかずや汁物
しゅさい 主菜	にく さかな たまご だいす だいす せいひん 肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
ほか その他	ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの 牛乳・乳製品、果物 (食事とれないときはおやつで)



大切な食事のあいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



ひなまつりにかかせない食べ物の1つに「ひしもち」があります。ひしもちは3色に分かれています。白は雪の色、緑は若草、紅は桃の色を表し、冬が去って春になる喜びを表現しているといわれています。また、ひし形は心臓の形を表して、丈夫に暮らせるように、という願いが込められているそうです。給食にも出ますので、大成小学校のみんなの健康を願いましょう!