

3月分 予定献立表

| 日(曜) | 献立名 | | | 主な食品 | | | | | | 栄養価 | | | |
|------|---------------------------|---|----------------------|--|----------------|-------------|-----------------|---------------------------------|------------------|-----------------|--------------|-----------|------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 1群 魚・肉・卵・豆 | 2群 牛乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 穀類・いも・砂糖 | 6群 油脂類 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | |
| 2月) | むぎごはん |  | さいのくになっとう | なっとう | | | | こめ むぎ | | 695 | | | |
| | | | にくじゃが | ぶたにく | | | にんじん さやいんげん | たまねぎ しらたき | じゃがいも さとう | | | あぶら | |
| | | | ごまあえ | | | | こまつな | キャベツ もやし | さとう | | | ごま | |
| 3月) | なのはなふうごはん |  | たまご | | | | | こめ さとう | あぶら | 612 | | | |
| | | | いわしのうめ | いわし | | | | うめ しそ | でんぷん さとう | | | | |
| | | | けんちんじる | とうふ | | | にんじん | だいこん ごぼう ながねぎ えのきだけ こんにゃく | さといも りんご(こむぎこ) | | | あぶら | |
| | | | さんしょよくミニだんご | <small>あんこ(あずき・きんとん・さくら・しょういんげん)</small> | かんてん | | | よもぎ | しょうゆ こんにゃく | | | でんぷん さとう | 24.2 |
| 4月) | ★ むぎごはん |  | | | | | | こめ むぎ | | 670 | | | |
| | | | マーボーとうふ | とうふ ぶたにく だいず みそ | | | にんじん | たまねぎ だいこん ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが | でんぷん さとう | | | あぶら こまあぶら | |
| | | | はるさめサラダ | | | | こまつな にんじん | だいこん きゅうり | はるさめ さとう | | | ごま こまあぶら | 27.1 |
| 5月) | ★ セルフハンバーガー (こどもパン) |  | (てりやきハンバーグ) | とりにく ぶたにく | | | トマト | たまねぎ にんにく しょうが | こむぎこ さとう | あぶら | 602 | | |
| | | | (ゆでキャベツ) | | | | | | キャベツ | | | | |
| | | | ABCミネストローネ | ベーコン しろいんげんまめ | | | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ にんにく | じゃがいも マカロニ さとう | あぶら | | | 23.3 |
| 6月) | カレーうどん (じごうどん) |  | ぶたにく あぶらあげ かまぼこ | こんぶ | | | にんじん | ながねぎ | こむぎこ でんぷん | | 659 | | |
| | | | だいがくいも | | | | | | さつまいも さとう はちみつ | あぶら ごま | | | |
| | | | ピリからきゅうり | | | | | きゅうり とうがらし にんにく しょうが | さとう | ごまあぶら | | | 23.4 |
| 9月) | ★ おやこどん (むぎごはん) |  | たまご とりにく | | | | にんじん | たまねぎ だいこん ほししいたけ グリンピース | こめ むぎ でんぷん さとう | | 675 | | |
| | | | くきわかめのナムル | くきわかめ | | | こまつな | もやし えのきだけ にんにく とうがらし | さとう | ごまあぶら | | | |
| | | | きよみオレンジ | | | | | きよみオレンジ | | | | | 30.4 |
| 10月) | ★ キムチチャーハン |  | やきぶた | | | | あおピーマン | ながねぎ とうもろこし | こめ むぎ | あぶら こまあぶら | 587 | | |
| | | | あげぎょうざ | ぶたにく だいず みそ | | | にら | ながねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく | こむぎこ さとう | あぶら | | | |
| | | | わかめスープ | とうふ とりにく | わかめ | | こまつな にんじん | たまねぎ | | ごま | | | 24.5 |
| 11月) | ★ まっちゃんあげパン (コッペパン) |  | | | | | | | こむぎこ さとう | マーガリン | 585 | | |
| | | | とうふのスープ | とうふ とりにく ホタテ | | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ かぶ | でんぷん | あぶら | | | |
| | | | コーンサラダ | | | | | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ | さとう | あぶら | | | 25.2 |
| 12月) | 東松山やきとりご飯 |  | ぶたにく みそ | | | | にんにく しょうが | ながねぎ りんご | こめ さとう | ごま こまあぶら | 653 | | |
| | | | ししゃもフライ | ししゃも | | | | | パンこ でんぷん こむぎこ | あぶら | | | |
| | | | 具汁(こじる) | とりにく あぶらあげ だいず みそ | | | にんじん こまつな | だいこん こんにゃく | ながねぎ | さといも | | | 29.1 |
| 13月) | ★ ポークカレー (むぎごはん) |  | ぶたにく | | | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが りんご | こめ むぎ こむぎこ じゃがいも | あぶら パター | 745 | | |
| | | | かいそうサラダ | かいそう | | | | だいこん きゅうり とうもろこし | さとう | ごま こまあぶら | | | |
| | | | ヨーグルト | | | | | | さとう | | | | 25.8 |
| 16月) | むぎごはん さくらえびふりかけ |  | さくらえび | かつおぶし | あおのり | | ゆかり | | こめ むぎ | ごま | 715 | | |
| | | | さわらのたつたあげ | さわら | | | | しょうが | でんぷん | あぶら | | | |
| | | | はくさいとカラフル だんごのスープ | エソすりみ なまあげ | | | にんじん こまつな | はくさい とうもろこし | ながねぎ | でんぷん さとう | | | |
| | | | りんご | | | | | ほうれんそう しめじ | | | | | 31.2 |
| 17月) | わかめじゃこごはん |  | | | | | | | こめ むぎ さとう | ごま | 630 | | |
| | | | とりにくのからあげ | とりにく | わかめ ちりめんじゃこ | | | しょうが | でんぷん さとう | あぶら | | | |
| | | | さわにわん | ぶたにく なまあげ | | | にんじん | ごぼう だいこん ほししいたけ | ながねぎ しらたき | でんぷん | | | あぶら |
| 18月) | ★ さきたまライスボール |  | | | | | | | こめこ こむぎこ さとう | マーガリン | 688 | | |
| | | | じゃがいも(こ)はなまめ(クリーム) | とりにく しろはなまめ | | | にんじん | たまねぎ しめじ グリンピース | こむぎこ じゃがいも | あぶら パター | | | |
| | | | ツナサラダ | ツナ(まぐろ) | | | | だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ | さとう | あぶら | | | |
| | | | ブルーベリークレープ | とうふ だいず | | | | ブルーベリー果汁 レモン果汁 | こめこ さとう みずあめ | あぶら | | | 23.6 |
| 19月) | せきはん(ごましお) |  | | | | | | | こめ もろこめ | ごま | 543 | | |
| | | | キンメダイのしおこうじやき | キンメダイ | | | | | | | | | |
| | | | とんじる | ぶたにく とうふ みそ | | | こまつな にんじん | だいこん ごぼう こんにゃく | ながねぎ | さといも | | | あぶら |
| | | | すだちゼリー | | | | | すだち果汁 | みずあめ さとう | | | | 26.4 |

・献立は食材料等の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。
 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
 ・★マークのついている日はスプーンがつきます。

・3月の小松菜は、さいたま市緑区の若谷農園さんが育ててくださった野菜を使用する予定です。
 ・3月の給食は、6年生児童を対象とした給食アンケートをもとに、6年生児童が「好きな給食・また食べたい給食」をたくさん取り入れた献立になっています。

| | | |
|-----------|----------|--------|
| 平均 栄養量 | エネルギー | たんぱく質 |
| | 647 kcal | 26.1 g |