

令和5年度 3月分		小学校給食予定献立表(箕田小学校)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
1 金	牛乳		牛乳			691
	ちらし寿司	米 砂糖 ごま	油揚げ えび	にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん	塩 酢 酒 しょうゆ	
	さわらの西京焼き		錦糸卵			31.6
	すまし汁	さいも	豆腐 あさり かまぼこ	ねぎ にんじん えのきたけ	かつおだし しょうゆ 塩	18%
	桜もち	桜もち				
4 月	牛乳		牛乳			602
	キムチチャーハン	米 ごま油 油	豚肉	にんじん にら 玉ねぎ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	
	きびなごかりかりフライ(低2こ・高3こ)	油	きびなごかりかりフライ			24.2
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	16%
	デコボン			デコボン		
5 火	牛乳		牛乳			613
	ごはん	米				
	照り焼き豆腐ハンバーグ	ごま油 ごま パン粉 砂糖 でんぶん	豆腐 豚肉 卵	玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう みりん	25.4
	きんぴらごぼう	油 ごま油 砂糖		ごぼう にんじん	しょうゆ	17%
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ	かつおだし	
6 水	牛乳		牛乳			587
	フレンチトースト	食パン 砂糖 はちみつ グラニュー糖	牛乳 卵			
	春野菜のポトフ	じゃがいも	豚肉 ウインナー	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ セロリ しめじ	コンソメ ローリエ 白ワイン 塩 こしょう	26.6
	わかめサラダ	油 砂糖	わかめ	きゅうり コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	18%
	牛乳		牛乳			593
7 木	ソイ丼	米				
		油 砂糖	大豆 豚肉 ベーコン	にんじん しゆんぎく	カレールー しょうゆ みりん	28.5
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	油	鶏肉	はくさい にんじん にんにく しめじ ねぎ にら	塩こうじ 中華だし 酒 塩 こしょう	19%
8 金	牛乳		牛乳			651
	卵とじうどん	地粉うどん				
		でんぶん	鶏肉 なた 卵	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん	27.3
	ちくわの磯辺揚げ(低1こ・高2こ)	小麦粉 油	ちくわ 青のり			17%
	デコボン			デコボン		
11 月	牛乳		牛乳			592
	ごはん	米				
	春巻	油	春巻			
	うま塩キャベツ	ごま油 ごま	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 昆布茶 こしょう	24.7
スンドゥブ	ごま油	豚肉 あさり 豆腐 卵 みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ にら ねぎ	酒 中華だし しょうゆ	17%	
12 火	牛乳		牛乳			626
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	あじのすだちしょうゆ焼き		あじのすだちしょうゆ漬			
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	28.8
かぶのみそ汁		油揚げ みそ 豆腐	かぶ かぶの葉	かつおだし	18%	

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
13 水	牛乳		牛乳			605
	黒パン	黒パン				
	春野菜のスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	ベーコン えび あさり	キャベツ なばな 玉ねぎ にんにく	白ワイン 塩 こしょう	29.0
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			19%
	フラワーサラダ	油 砂糖		ブロッコリー カリフラワー コーン	酢 塩	
14 木	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			590
	キャロットピラフのホワイトソースかけ	米 油 バター	鶏肉	セロリ 玉ねぎ にんじん にんじんペースト	塩 こしょう	
		油 ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 スkimミルク	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	19.8
	こんにゃく入り海藻サラダ		海藻ミックス(わかめ・こんぶ・茎わかめ・白とさかのり・青とさかのり・赤とさかのり)	サラダこんにゃく キャベツ コーン		13%
15 金	牛乳		牛乳			610
	コーンみそラーメン	ホット中華めん				
		油 ごま油	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし	しょうゆ 中華だし バイタン こしょう	26.1
	チーズ入りチヂミ	小麦粉 米粉 ごま油 砂糖	卵 いか チーズ	にら	酢 しょうゆ	17%
18 月	牛乳		牛乳			604
	食パン	食パン				
	ジャム	メープル&マーガリン				
	ほたてグラタン	油 ベシヤメルソース	ほたて 牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	30.3
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	20%
ベジタブルスープ	油 じゃがいも	ウインナー 白いんげん豆	キャベツ 玉ねぎ しめじ	スープストック 塩 こしょう		
19 火	牛乳		牛乳			679
	カレーライス	米				
		じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 スkimミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ずりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	21.3
春色フルーツポンチ	白玉だんご		りんご バイン みかん		13%	
21 木	牛乳		牛乳			709
	赤飯	赤飯 ごまお	あずき			
	ヒレカツ	油	ヒレカツ			
	こまつなのおひたし			こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ かつおだし	23.4
	豆腐とわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ 豆腐 みそ	ねぎ	かつおだし	13%
お祝いケーキ	お祝いケーキ					
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給食回数 14回	学校給食摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	エネルギー 650 kcal	3月平均摂取量 625 kcal	26.2g(16.8%)

* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。
豚肉:埼玉 鶏肉:青森 にんじん:茨城 玉ねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 だいこん:神奈川 ねぎ:埼玉 キャベツ:愛知 こまつな:茨城 さいも:埼玉 ほうれんそう:茨城 はくさい:茨城

1年間の給食をふりかえろう



学校給食はみなさんが元気に成長できるように、考えられています。
毎日残さず楽しい給食の時間が過ごせましたか？
食事のマナーを守り、クラスの友達と協力して、最後まで楽しい給食の時間にしましょう。

3月の献立より
7日(木) ソイ丼
ソイとは大豆のことです。大豆をたくさん使いますが、カレー味なので、もりもり食べられます。
18日(月) ほたてグラタン
3月も北海道より学校給食向けに、ほたてを無償で提供していただきます。うまみたっぷりのほたてをお楽しみに。

