

令和6年度 3月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こ ん だ て			あ か	き	み どり	栄養価
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal たんぱく質g
3	月	ひなまつりこんだて	牛乳	メバルのしおこうじづけ	牛乳 えび たまご とうふ わかめ いたこんぶ メバル あずき	こめ ごま さとう もらこめ	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	623
		ひなすし		すましじる ♪				さくらもち
4	火	はるキャベツの ペペロンチーノ	牛乳	だいずいりだいがくいも	牛乳 ツナ だいず チーズ	こむぎこ オリーブオイル あぶら さとう はちみつ くろこま さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス にんにく とうがらし きゅうり コーン	657
				チーズサラダ				きんかん
5	水	むぎごはん (てっかみそ)	牛乳	うましおにくじゃが	牛乳 ぶたにく だいず わかめ	こめ むぎ あぶら くらざとう じゃがいも しらたき こまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	583
				わかめのすのもの				
6	木	なのはなごはん	牛乳	みそポテト	牛乳 たまご ペーコン だいず	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ でんぷん	こまつな りょくとうもやし たまねぎ しめじ えのきたけ たもぎたけ こまつな	613
				きのこのスープ ♪				
7	金	5ねんせい G・Sコラボ ★イギリスりょうり★	牛乳	フィッシュアンドチップス	牛乳 ぶたにく きびなこ ツナ	こむぎこ バター じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ トマト	652
		こどもパン		ポークシチュー ♪				つぶマスタードあえ
10	月	むぎごはん	牛乳	やさしいコロッケ	牛乳 なまあげ ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	かぼちゃ えだまめ にんじん だけのこ ねぎ ビーマン しょうが もやし キャベツ こまつな たまねぎ	665
				なまあげとぶたにくのみそに おひたし ♪				
11	火	やながわふうどん (むぎごはん)	牛乳	こんにゃくおかか	牛乳 たまご ぶたにく さつまいも かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こんにゃく	たまねぎ ごぼう セロリー にんじん しょうが こまつな きやいげん キャベツ もやし	575
				からしあえ ♪				
12	水	あおなとじゃこの チャーハン	牛乳	ヤンニョムチキン	牛乳 やきぶた ちりめんじゃこ とりにく わかめ くきわかめ こんぶ	こめ あぶら こむぎこ こめこ さとう こまあぶら ごま	こまつな にんにく トマト まめもやし きりぼしだいこん にんじん にんにく	638
				かむかむナムル ♪				
13	木	チキンカレー (むぎごはん)	コーヒー ミルク	てづくりふくじんづけ	コーヒーミルク とりにく ひよこまめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	607
				ヨーグルト				
14	金	2しょくあげパン (ココア・きなこ)	牛乳	しろいんげんまめのようふう	牛乳 きなこ とりにく しろいんげんまめ チーズ ひじき	こむぎこ あぶら ココア さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム きゅうり キャベツ だいこん	686
				ひじきのマリネ				
17	月	あきたけのきょうどりょうり	牛乳	さわらのねぎみそやき	牛乳 ぎんだら とりにく とうふ だいず	こめ むぎ あぶら しらたき きりたんぼ じゃがいも	にんじん えのきたけ はくさい だいこん しゅんぎく ねぎ たまねぎ キャベツ いぶりがっこ こまつな コーン きゅうり	606
		むぎごはん		きりたんぼじる ♪				
18	火	★しょくいくのひ	牛乳	いぶりがっこサラダ	牛乳 とりにく とうふ ししゃも くきわかめ	こむぎこ さといも こんにゃく こまあぶら あぶら さとう	だいこん ごぼう にんじん キャベツ きゅうり にんにく りょくとうもやし	608
		みそけんちんうどん		ししゃものてんぷら				くきわかめのピリからあえ
19	水	おいおいこんだて	牛乳	とりのからあげ	牛乳 ささげ とりにく ぶたにく とうふ だいず	こめ もちこめ ごま でんぷん じゃがいも こんにゃく あぶら こめこ	にんじん だいこん しょうが ねぎ ごぼう しいたけ いちご	648
		せきはん (ごましお)		さわにわん				いちごのスティックケーキ

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室にも声をかけてみてください！

♪ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしい小松菜を使用します。

今年度も給食へのご理解、ご協力
ありがとうございました。

