

令和7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
2 月	むぎごはん	牛乳	マーボーだいこん ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく だいす	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	だいこん しょうが にんにく ねぎ にんじん だけのこ ししいだけ にら たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	550 22.6
3 火	ひなすし	牛乳	メバルあまざけみそフライ すましじる さくらもち	牛乳 えび たまご とうふ あずき メバル	こめ あぶら さとう もちこめ	にんじん ししいだけ かんぴょう れんこん さやえんどう こまつな	593 23.8
4 水	はるキャベツの パペロンチーノ	牛乳	バジルポテト コーンサラダ	牛乳 ツナ わかめ こんぶ	こむぎこ あぶら オリーブオイル さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス にんにく バジル きゅうり とうもろこし	583 22.5
5 木	やながわふうとん (むぎごはん)	牛乳	こんにやくおかかにか おひたし	牛乳 ぶたにく たまご さつまあげ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ごぼう たまねぎ さやえんどう にんじん さやいんげん もやし キャベツ こまつな	573 22.5
6 金	スイートポテト トースト	牛乳	シュクメルリ ほうれんそうサラダ	牛乳 とうにゅう とりにく チーズ しろはなまめ	こむぎこ さとう きつまいも マーガリン じゃがいも あぶら バター ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし マッシュルーム	600 23.5
9 月	むぎごはん	牛乳	しろみざかなのこうみソースかけ ざぶじる きんかん	牛乳 メルルーサ なまあげ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ねぎ しょうが かぼちゃ だいこん にんじん ししいだけ きんかん	596 22.9
10 火	アロス・コン・ポーヨ	牛乳	アヒアコ しろいんげんまめのサラダ	牛乳 とりにく しろいんげんまめ	こめ あぶら オリーブオイル じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ あおピーマン あかピーマン とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ	563 22.2
11 水	さんりくいそうとん	牛乳	わにのからあげ じゃこサラダ	牛乳 とりにく あぶら わかめ くきわかめ めかぶ モーカサメ ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし あかピーマン	625 22.7
12 木	ボークカレー (むぎごはん)	牛乳	ヨーグルトポンチ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト あおピーマン みかん もも ハйнаップル	607 22.5
13 金	こどもパン	コーヒー 牛乳	ポテトのミートソースあえ マカロニマヨサラダ	牛乳 ぶたにく だいす レンズまめ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	661 25.4
16 月	むぎごはん	牛乳	まめみそ ごっつお ごますあえ	牛乳 だいす ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	にんじん だけのこ しめじ だいこん さやいんげん こまつな きゅうり もやし	619 22.0
17 火	あんかけチャーハン	牛乳	ジャンボぎょうざ	牛乳 やきぶた ぶたにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし こまつな はくさい にら	626 23.5
18 水	2しよくあげパン (しおキャラメル・ピーツ)	牛乳	トマトシチュー ひじきのマリネ	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう ひじき	こむぎこ あぶら グラニューとう マーガリン さとう	ピーツ たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり だいこん	605 22.0
19 木	せきはん (こましお)	牛乳	とりのてりやき さわにわん ビスケットチョコブラウニー	牛乳 ささげ とりにく とうふ おから とうにゅう	もちこめ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ はくりきこ ココア オリーブオイル	にんじん だいこん ねぎ しょうが	635 24.1

※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。

栄養教諭より

