

令和5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 ず	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
1	金	ひなすし ひな祭りこんだて	牛乳	ほんさわらのたつたあげ なのはなのおひたし さくらもち	牛乳 えび たまご ほんさわら あすき	こめ さとう ごま あぶら でんぷん もちごめ	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう なのはな こまつな もやし しょうが	635 25.0
4	月	てづくりカレーパン	コーヒーマルク	しろいんげんまめのスープ ゆずごまだいこんサラダ	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ だいこん こまつな ゆず パセリ	675 22.8
5	火	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ くきわかめのチョナムル せとか(オレンジ)	牛乳 どうふ ぶたにく くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが クリンピース もやし えのきたけ せとか(オレンジ)	621 26.9
6	水	きつねうどん	牛乳	いかのかりんあげ わかめのすのもの	牛乳 あぶらあげ とりにく いか わかめ	うどん さとう あぶら でんぷん	にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし きゅうり	631 25.2
7	木	ぎゅうどん (むぎごはん)	牛乳	あおのりポテト しおこんぶあえ	牛乳 ぎゅうにく あおのり しおこんぶ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう じゃがいも こまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり かぶ こまつな	648 21.4
8	金	パプリカライスの クリームソースかけ	牛乳	ハムサラダ いちご	牛乳 とりにく あさり いか なまクリーム ハム	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン あかピーマン いちご	603 26.4
11	月	むぎごはん	牛乳	さばのねぎみそやき ゆかりあえ けんちんじる	牛乳 さば どうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	キャベツ きゅうり しそ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ	599 21.2
12	火	2しょくあげパン (ココア・きなこ)	牛乳	ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 きなこ ぶたにく ベーコン だいず ひじき	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん きゅうり	698 26.7
13	水	とりごぼうごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ とんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ きびなご ぶたにく どうふ	こめ さとう あぶら こんにゃく でんぷん じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ だいこん ごぼう ねぎ こまつな しょうが	597 23.1
14	木	はるやさい スパゲッティ	牛乳	シナモンポテト ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン えび あさり ひよこまめ たいしょうきんときまめ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さつまいも さとう バター	キャベツ アスパラガス たまねぎ にんにく パセリ さやいんげん きゅうり あかピーマン	630 23.9
15	金	チキンカレー (むぎごはん) 栃木県の郷土料理	牛乳	バリバリサラダ とっておきのせいにゅうヨーグルト	牛乳 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 ワナンタのかわ こまあぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト もやし きゅうり	634 21.5
18	月	★食育の日 わかめごはん お祝いこんだて	牛乳	ジャンボぎょうざ ゆばいりすましじる ソイアイス	牛乳 わかめ ぶたにく ゆば どうふ とうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま こまあぶら アイス ぎょうざのかわ	キャベツ いら にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	633 22.8
19	火	おせきはん ごましお	牛乳	まだいのさいぎょうやき さわにわん おいわいケーキ	牛乳 たい ぶたにく とうにゅう	せきはん ごま じゃがいも こんにゃく あぶら でんぷん さとう こめこ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ いちご	598 25.9

※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、給食室に声をかけてください。

🍷 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

