



3月給食予定献立表



日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	学年別		
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)			1年	2年	3年
2 (月)	二色揚げパン (抹茶・ココア)		じゃが芋のクリーム煮 ★小松菜とわかめのサラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳 ベーコン 鶏肉 白花豆 チーズ わかめ	米粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 ごま	抹茶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース もやし 小松菜 果物	831	29.1	○	○	○
3 (火)	ひな寿司		ひな祭り行事食 鯖の西京焼き すまし汁 桜もち	牛乳 えび 錦糸卵 鯖 みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 花ふ 桜もち	人参 かんぴょう 干し椎茸 れんこん いんげん たけのこ 菜ばな	753	34.5	○	○	○
4 (水)	スタミナ丼 (麦ご飯)		★小魚入り大学芋 浅漬け	牛乳 豚肉 うずら卵 かえり煮干し	米 麦 ごま油 はちみつ でん粉 さつま芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 長ねぎ しめじ もやし にら たけのこ キャベツ きゅうり	851	35.7	○	○	○
5 (木)	麦ご飯		麻婆豆腐 ★茎わかめのチョナムル 果物(デコポン)	牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく 干し椎茸 小松菜 えのき茸 果物	770	31.6	○	○	○
6 (金)	手作り チョコくるみパン		ポークビーンズ ツナサラダ ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン 金時豆 大福豆 大豆 チーズ ツナ水煮フレーク ヨーグルト	小麦粉 砂糖 バター はちみつ くるみ チョコレート じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり	899	35.0	○	○	○
9 (月)	セレクト給食 チキンカレー (麦ご飯)		AメンチカツB魚のかりかりフライ ★海藻サラダ CみかんゼリーD桃ゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 ホキ 海藻ミックス	米 麦 じゃが芋 小麦粉 油 バター パン粉 でん粉 ごま油 砂糖 ごま ゼリー	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト とうもろこし もやし 小松菜	934	30.7	○	○	○
10 (火)	海鮮焼飯		鮭のフレーク焼き 白いんげん豆のスープ	牛乳 えび いか 鮭 マヨネーズ 粉チーズ ベーコン 白いんげん豆	米 バター 油 パン粉 コーンフレーク じゃが芋	にんにく 玉ねぎ とうもろこし パセリ レモン果汁 人参 マッシュルーム ほうれん草	799	39.9	○	○	○
11 (水)	なにわ風うどん (地粉うどん)		大阪のご当地料理 お好み焼き ★ごま和え 果物(いちご2個)	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ とろろ昆布 卵 豚肉 いか かつお節 青のり	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 すりごま	小ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ ソース 小松菜 もやし 果物	863	35.4	○	○	○
12 (木)	卒業祝い給食 赤飯 (ごま塩)		和風ハンバーグ 春キャベツの味噌汁 ★磯香和え デザート	牛乳 小豆 豚肉 豆腐 卵 油揚げ わかめ みそ かまぼこ 刻みのり	米 ごま パン粉 ごま油 砂糖 でん粉 デザート	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 もやし 人参	871	36.8	○	○	○
13 (金)	卒業式										
16 (月)	麦ご飯		★ししゃも磯辺フライ(2本) ★筑前煮 昆布茶和え	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 生揚げ	米 麦 小麦粉 でん粉 油 こんにやく じゃが芋 砂糖	ごぼう たけのこ 人参 干し椎茸 いんげん しょうが 白菜 きゅうり	813	30.1	○	○	—
17 (火)	ジャンバラヤ		ポテト入りチーズオムレツ 野菜のクリームスープ	牛乳 えび ウィンナー チーズ 卵 ツナ水煮フレーク ベーコン 白花豆 ほたて貝柱	米 バター 油 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン にんにく ほうれん草 とうもろこし キャベツ	883	36.0	○	○	—
18 (水)	東松山 焼とりご飯		★芋と大豆の変わり揚げ かき玉汁 果物(冷凍洋梨)	牛乳 豚肉 みそ 大豆 青のり わかめ 卵 豆腐	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 油 でん粉	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ えのき茸 果物	817	32.0	○	○	—
19 (木)	トマトクリーム スパゲッティ		★アーモンドサラダ フルーツ焼きプリン	牛乳 ベーコン えび 白花豆 生クリーム チーズ 卵	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 油 アーモンド 砂糖 油	玉ねぎ 人参 たけのこ アスパラガス マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり 和梨缶詰	885	34.3	○	○	—

★歯や歯肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材を使った料理
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



3日(火) ひな祭り行事食 ひな寿司 牛乳 鯖の西京焼き すまし汁 桜もち



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と、日本のひいな遊び(平安時代からの貴族の子女の遊び)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

9日(月) セレクト給食

主菜・デザートそれぞれ2種類のうち、好きな方を選びます。主菜はメンチカツ・白身魚のかりかりフライ、デザートはみかんゼリー・ももゼリーです。主食とサラダは共通メニューです。今年度最後のセレクト給食を楽しんで下さいね。



埼玉県のマスコット・コタン