



3月分小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和4年度

日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 (Kcal) たん白質(g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうい	
1	水	ごはん チキンカレー シーフードサラダ さくらジュレ	○	こめ きょうかまい, あぶら じゃがいも さくらジュレ	ぎゅうにゅう, とりにく ちくわ, いか, えび かいそうミックス くきわかめ	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, きゅうり, もやし	こしょう ソース, カレールウ ケチャップ ひやしちゅうかスープ	702 21.9
2	木	アップルジュース, とりたまそぼろどん さわらのさいきょうやき はるのおすいもの ひなサラダ(ドレボトル) ひなあられ		こめ, きょうかまい あぶら, さとう パスタ, まりふ サウザンドレッシング ひなあられ	とりにく スクランブルエッグ さわらさいきょうづけ とうふ, はんぺん	グリーンピース, にんじん, たまねぎ こまつな, かぶ きゅうり, キャベツ, とうもろこし アップルジュース	わふうだし, みりん しお, しょうゆ こんぶ, かつおぶし しょうゆ	572 21.2
3	金	ホットちゅうかめん タンメンスープ ももまんじゅう きゅうりとはるさめのすのもの	○	ホットちゅうかめん あぶら, ももまんじゅう ごまあぶら, さとう, ごま はるさめ	ぎゅうにゅう, ぶたにく わかめ	しょうが, にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし, ほししいたけ きくらげ, はくさい, なら きゅうり	こんぶ, こしょう とりがらスープ, す ちゅうかだし, ブイオン しょうゆ, しお	644 26.0
6	月	ごはん とりのてりやき キャベツのみそしる <small>チンゲンサイともやしのサラダ(ドレボトル)</small>	○	こめ, きょうかまい わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりもみりんしょうゆづけ とうふ, あぶらあげ	にんじん, キャベツ, こまつな ねぎ, もやし チンゲンサイ	やきとりのたれ こんぶ, かつおぶし わふうだし みそ	598 27.3
7	火	ぶどうパン ハンバーグケチャップソース ひよこまめのスープ こまつなとわかめのサラダ	○	ぶどうパン でんぷん, あぶら さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ハンバーグ ベーコン, ひよこまめ わかめ	ブルーイン, にんじん, たまねぎ キャベツ, マッシュルーム, パセリ こまつな, きゅうり, とうもろこし	ソース, ケチャップ しお, こしょう しょうゆ, す コンソメ	682 25.6
8	水	ごはん さばのしおやき じゃがいものみそしる ごもくきんぴら	○	こめ, きょうかまい じゃがいも, あぶら こんにやく, さとう	ぎゅうにゅう, なまあげ わかめ, さつまあげ さばひとしお	ねぎ, キャベツ, にんじん たけのこ, れんこん ごぼう	にぼし, かつおぶし さばぶし, さけ, す みそ, わふうだし しょうゆ, いちみつうがらし	674 25.9
9	木	ごはん はるまき はっぼうさい ナムル	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう, はるまき ぶたにく, いか, えび うずらのたまご, とりにく	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, ほししいたけ, きくらげ キャベツ, たけのこ, チンゲンサイ もやし, きゅうり	こんぶ, チキンブイオン とりがらスープ, こしょう ちゅうかだし, しょうゆ オイスターソース, しお	671 24.0
10	金	えだまめごはん あつやきたまご けんちんじる ひじきのみそあえ	○	こめ, きょうかまい さといも, こんにやく さとう, あぶら こだいまい, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ あつやきたまご, ひじき ロースハム	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ れんこん, きゅうり えだまめ	にぼし, かつおぶし さばぶし, みりん わふうだし, みそ しょうゆ, しお	644 26.7
13	月	ごはん さけのゆずこうじづけ だいこんのみそしる じゃがいものそぼろに	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう さけのゆずこうじづけ とうふ, あぶらあげ わかめ, とりにく	だいこん, ねぎ, たまねぎ にんじん, グリンピース	にぼし, かつおぶし さばぶし, みそ わふうだし しょうゆ	603 27.3
14	火	こどもパンスライス ハムカツ(ソース) やさいスープ マカロニサラダ(マヨネーズ)	○	こどもパンスライス マヨネーズ マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ハムカツ わかめ まぐろ, ロースハム	にんじん, チンゲンサイ とうもろこし ほうれんそう, きゅうり きゅうり, たまねぎ	こんぶ, チキンブイオン かつおぶし, しお コンソメ, こしょう, ソース とりがらスープ, しょうゆ	646 24.2
15	水	ごはん すぶた えびシュウマイ かいそうサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにくしょうがじょうゆ えびシュウマイ かいそうミックス	にんじん, たまねぎ, たけのこ しいたけ, あかピーマン, パイン レタス, きゅうり, もやし	ケチャップ, トマトピューレ オイスターソース, しょうゆ みりん, す, こしょう ひやしちゅうかスープ	675 22.9
16	木	ごはん ぶりのてりやき とんじる ほうれんそうのおひたし	○	こめ, きょうかまい あぶら, さといも	ぎゅうにゅう, ぶたにく なまあげ ぶりのてりやき	にんじん, ごぼう, だいこん ほししいたけ, ほうれんそう もやし, さやいんげん	にぼし, かつおぶし さばぶし わふうだし, みりん しょうゆ, しお	625 27.9
17	金	ごはん エビフライ(ソース) しらたまごうに ハムサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さといも さとう しらたま	ぎゅうにゅう, エビフライ とりにく, なんと ロースハム	にんじん, ごぼう, だいこん ほうれんそう, キャベツ, きゅうり パセリ	ソース, にぼし かつおぶし, しお さばぶし, す, こしょう わふうだし, しょうゆ	658 25.8
20	月	チキンライス オムレツ えだまめのポタージュースープ ツナサラダ(ドレボトル), いちごケーキ	○	こめ, きょうかまい バター, あぶら いちごケーキ かおりごまドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく オムレツ まぐろ	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, とうもろこし グリーンピース, えだまめ キャベツ, きゅうり	こしょう, ワイン ケチャップ, トマトピューレ とりがらスープ, しお コンソメ, ホワイトソース	739 26.1

給食回数 14回

- ✿ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
- ✿ きれいにあらった「はし」をまい日もってきてください。
- ✿ 2日は、ぎゅうにゅうのかわりにジュースがです。
- ✿ しんねんどのきゅうしょくは、4月12日からになります。

3月の栄養所要量	
エネルギー	652kcal
タンパク質	25.2g
脂質	19.8g(27.4%)
炭水化物	91.7g
食塩相当量	3.3g

ひなあられには、ピンク、白、みどりのいろがあって、このいろには、それぞれいみがあります。

- ・ピンク・・・せいめい(いのち)
- ・白・・・ゆきの大ち
- ・みどり・・・木のめぶき

この3つのいろをたべることで、しぜんのエネルギーをえて、元気にそだつとされています。4しょくのひなあられもあって、「しき」をあらわしているというせつもあります。

