



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう
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 6 年

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)	ちょうみりょうるい	
1	金	じごなうどん けんちんうどんじる えびのてんぷら とさじょうゆのおひたし、いちごのムース	○	じごなうどん、あぶら さといも、こんにやく いちごのムース	ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、あぶらあげ えびのてんぷら	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ ほうれんそう、もやし、キャベツ	かつおぶし、しお さばぶし、しょうゆ わふうだし、にぼし とさじゅうゆ	668 26.1
4	月	ごはん ヤンニョムチキン たまごとほうれんそうのスープ ちゅうかふうサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とりももしお・コショウづけ たまご、ボンレスハム わかめ、ひじき	にんにく、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、ほうれんそう、キャベツ きゅうり	チヤップ、チュジャン、しょうゆ みりん、さけ、こんぶ、しお コンソメ、ブイヨン、オイスターソース とりがらスープ、こしょう、す	640 25.3
5	火	こどもパンスライス ハンバーグのデミソース ひよこまめのスープ ジャーマンポテト	○	こどもパンスライス あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ハンバーグ とりにく、ひよこまめ ボンレスハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、にんにく とうもろこし	デミグラスソース、チヤップ ソース、あかワザ、コンソメ しお、こしょう	668 27.9
6	水	むぎごはん ポークカレー グリーンサラダ(ドレボトル) ヨーグルト	○	こめ、むぎ きょうかまい、あぶら じゃがいも、さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく スキムミルク ミルクカルシウム、チーズ ヨーグルト	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、トマト、りんご グリーンピース、キャベツ、きゅうり	こしょう、チヤップ オイスターソース、カレーゆ	698 23.0
7	木	ごはん ささみのこうそうパンこやき ぐだくさんスープ マカロニサラダ (マヨネーズ)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも でんぷん、マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ささみのこうそうパンこやき ぶたにく、ベーコン ボンレスハム、まぐろ	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、きゅうり	こしょう、しょうゆ ブイヨン、コンソメ、しお	640 27.8
8	金	ごはん さわらのさいきょうやき とりだんごじる ほうれんそうのごまあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、ごま さとう	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうづけ とりだんご、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん しめじ、しょうが、こまつな ほうれんそう、もやし	かつおぶし、にぼし さばぶし、しょうゆ わふうだし、しお いちみつとうがらし	620 27.2
11	月	ごはん ちゅうかどんのぐ ほうれんそうシュマイ きゅうりのごまナムルふう	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぷん ごまあぶら、ごま さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、えび、たこ、ほたて ほうれんそうシュマイ うずらのたまご	にんじん、たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、きくらげ、はくさい こまつな、きゅうり、もやし えのきたけ	こしょう、オイスターソース ちゅうかだし とりがらスープ、しお しょうゆ、す	661 26.2
12	火	しよくパン はちみつ、ミートオムレツ クリームコーンスープ フレンチサラダ(ドレボトル)	○	しよくパン、はちみつ あぶら、フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ミートオムレツ、とりにく スキムミルク、チーズ なまクリーム	にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、きゅうり	こしょう クリームコーン お肉ゆ、コンソメ しお	657 22.6
13	水	ごはん たちうおフライ (ソース) さといもとだいこんのみそしる ごもくきんぴら	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう たちうおフライ、とうふ あぶらあげ、わかめ さつまあげ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう たけのこ、れんこん	ソース、かつおぶし さばぶし、にぼし わふうだし、みそ しょうゆ、さけ	669 21.3
14	木	ごはん タンドリーチキン ニョッキいりトマトスープ ツナとひじきのサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも かぼちゃニョッキ、さとう ハンパソージードレッシング	ぎゅうにゅう タンドリーチキン とりにく、チーズ、ひじき まぐろ	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト、きゅうり えだまめ	こんぶ、こしょう チヤップ、コンソメ、しお	666 29.1
15	金	ホットちゅうかめん マーボーラーメンスープ パンダあんまん もやしのごまふうみ	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごまあぶら パンダあんまん でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、にら、ほししいたけ もやし、きゅうり、ねぎ、たけのこ	こしょう、トウバンジャン しょうゆラーメンスープ、みそ ちゅうかだし、ホーゲン しょうゆ、オイスターソース	680 25.8
18	月	ごはん さけのマヨネーズやき じゃがいもとかぼちゃのみそしる こまつなのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい マヨネーズ、あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ、ちくわ かつおぶし、ぶたにく しろさけあまじお	パセリ、かぼちゃ、ねぎ、キャベツ こまつな、もやし、にんじん	さけ、かつおぶし さばぶし、みそ わふうだし、にぼし しょうゆ	644 25.8
19	火	チキンライス パリツォーネ、やさいスープ やさいサラダ(ドレボトル) チョコレートケーキ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも やさしいっぱいわふうドレッシング チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく パリツォーネ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー マッシュルーム、とうもろこし グリーンピース、キャベツ あおピーマン、パセリ、こまつな	こしょう、さけ コンソメ、ケチャップ しお、しょうゆ トマトピューレ	740 23.9
給食回数 13 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。ごりょうしょうください。
※ おはしは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ ぎゅうにゅうは、まいにちです。



3 月平均栄養摂取量

エネルギー	6 6 5 kcal
タンパク質	2 5 . 5 g
炭水化物	9 2 . 0 g
脂質	1 9 . 6 g (2 6 . 5 %)
食塩相当量	2 . 9 g

