



3月 学校給食予定献立表



日	曜	献立名			食材名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
1	月	四川豆腐丼 (麦ご飯)	○	ピリ辛大根 杏仁フルーツ	牛乳 豚挽肉 豆腐	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 杏仁ゼリー	にんにく 生姜 長ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン みかん缶 ザーサイ 大根 きゅうり	818	31.8
図書委員会とのコラボ給食									
2	火	ピタパン	○	かぼちゃと豆のコロッケ ツナマヨ ミネストローネ りんご	牛乳 金時豆 ツナ 豚肉 ベーコン 黒豆 大豆 レンズ豆	ピタパン ジャが芋 きび糖 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ マカロニ	セロリー にんにく トマト にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご きゅうり	812	28.6
3	水	菜の花 ご飯	○	鯖の西京焼き 澄まし汁・おひたし いちごのクレープ	牛乳 鯖 鶏卵 豆腐 生クリーム 西京みそ	精白米 もち米 油 きび糖 ごま 麩 クレープ いちごジャム	にんじん 菜花 小松菜 たけのこ 長ねぎ キャベツ 白菜	806	32.9
4	木	二色揚げパン ココア きな粉	○	肉団子と白菜のスープ コーンサラダ	牛乳 鶏挽肉 鶏卵 きな粉	子供パン きび糖 油 春雨 ごま油 片栗粉	たまねぎ 生姜 にんじん 白菜 長ねぎ キャベツ 大根 小松菜 きゅうり ホールコーン	812	30.1
5	金	桜咲く お祝いずし	○	鶏肉のごまだれかけ お祝い汁(鯛)・即席漬け わらび餅	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 きな粉 鯛 湯葉	精白米 きび糖 油 片栗粉 すりごま わらび餅	にんじん たけのこ 絹さや 干しいたけ かんぴょう れんこん ほうれん草 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	860	38.5
8	月	さいたま市 産白米	○	かじきの竜田揚げ みそけんちん汁 磯香和え いちご	牛乳 かじき みそ 豆腐 油揚げ 刻みのり	精白米 油 きび糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	生姜 キャベツ 小松菜 白菜 ごぼう 大根 長ねぎ しめじ いちご	782	30
1校1国 オリンピック・パラリンピック応援献立 韓国									
9	火	キムチ炒飯	○	ヤンニョムチキン わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉 米粉 ごま ごま油	にんじん 白菜キムチ たまねぎ にんにく 長ねぎ キャベツ 小松菜	782	34.6
10	水	根菜うどん	○	きびなごサクサク揚げ 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご	うどん 油 きび糖 小麦粉 里芋 こんにゃく ごま油	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 きゅうり ホールコーン キャベツ	800	31.3
11	木	麦ご飯	○	えびと豆腐のチリソース チョコレートサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚挽肉 豆腐 えび わかめ 刻みのり	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん たけのこ にんにく 生姜 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ パプリカ きゅうり 小松菜 清見オレンジ	798	35.5
12	金	親子丼	○	大豆と木の実の唐揚げ ゆかり和え	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 アーモンド カシューナッツ	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり 白菜 しそ	836	34.5
16	火	さいたま市 産白米	○	鰯の蒲焼き さつま汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳 鰯 鶏肉 油揚げ 昆布 みそ	精白米 油 きび糖 さつま芋 片栗粉 こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	808	30.4
17	水	ポーク カレー	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 小麦粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん アップルソース セロリー ホールトマト 大根 きゅうり キャベツ ホールコーン	810	29.3
18	木	麦ご飯 (茎わかめ佃 煮)	○	肉じゃが ごま和え デコボン	牛乳 豚肉 茎わかめ	精白米 麦 油 きび糖 しらたき じゃが芋 すりごま	たまねぎ にんじん いんげん 白菜 キャベツ 小松菜 デコボン	818	28.8
19	金	和風スパ ゲッティ	○	ツナサラダ お豆のデザート	牛乳 豚肉 ツナ 白花豆 鶏卵 生クリーム 刻みのり ベーコン	スパゲッティ 油 きび糖 ごま グレープシードル 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ エリンギ ビーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	821	32.9
22	月	カラフル ピラフ	○	ヘルシーハンバーグ かぼちゃソテー 野菜スープ・デザート	牛乳 豚挽肉 大豆 鶏卵 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 パン粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぶ かつの葉 キャベツ ホールトマト パプリカ ホールコーン マッシュルーム ビーマン	845	34.6

5日(金)
3年生は、9年間食べた給食が終了します。

お祝い寿司には、3年生にだけ にんじんを「桜の花びら」の形にします。

みんなの未来に桜咲きますように。
お祝いの気持ちを込めて作ります。
卒業しても『食』大切にしてください。

図書委員会とのコラボ給食

色々な本に出てくる食事の場面・・・どんな味なんだろう？
美味しそうだな・・・と思ったことがある人も多はずです。

本太中の図書館にある美味しそうな料理が登場して、皆に読んで欲しい本を図書委員会の3年生を中心に司書の坂坂先生や森先生に相談しながら選びました。今年度も実施します。
2日(火)
3年生推薦
宮下奈都著
「太陽の Pasta、豆のスープ」
結婚式直前に突然婚約破棄された主人公が、自分を見つめ直し、自らの気持ちに正直に生きていくために歩んでいく物語です。
主人公が同僚に誘われ青空マーケットで販売した豆料理をアレンジして作ります。楽しみにしててください。
なぜ豆料理なのかも本を読むとわかります。

今年度、新しい生活様式、感染予防をしながらの給食となりました。

22日が最終日です。
会話はできませんが味わって楽しく美味しく各クラスで食べてください。

☆献立は材料等の都合により変更する場合があります。

☆農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策」により、12月からぶり等の海産物が給食に提供されることになりました。

今月は5日(金)の『鯛』が愛媛県から届きます。

☆3年生1日(月)は給食ありません。5日(金)が3年生給食最終日となります。



