



# 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	火	フレンチトースト	○	ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひじき 鶏卵	食パン 油 きび糖 じゃが芋 蜂蜜 グラニュー糖	たまねぎ にんじん セロリー いんげん 生姜 きゅうり 大根	817	35.5	
2	水	さいたま市産白米	○	ピリ辛肉じゃが うま塩キャベツ りんご	牛乳 豚肉 刻みのり	精白米 きび糖 油 じゃが芋 ごま ごま油	たまねぎ にんじん いんげん にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 長ねぎ りんご	771	27.2	
3	木	菜の花ご飯	○	鯖の西京焼き 澄まし汁・ゆかり和え いちごのパパロア	牛乳 鯖 鶏卵 豆腐 脱脂粉乳 西京みそ	精白米 油 きび糖 ごま 麩	にんじん 菜花 小松菜 ほうれん草 長ねぎ 白菜 もやし キャベツ ゆかり	789	35.3	
4	金	キムチ炒飯	○	ししゃもフライ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ししゃも	精白米 麦 きび糖 油 小麦粉 ワンタンの皮 ごま油 パン粉	にんじん たまねぎ 白菜 キムチ もやし 小松菜 生姜 長ねぎ えのきたけ にんにく	822	32.2	
7	月	ポークカレーライス	○	ハムエッグ 手作り福神漬	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵	精白米 麦 きび糖 油 じゃが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ にんにく アップルソース 生姜 セロリー ホールトマト 大根 きゅうり 大根 れんこん	839	30.2	
8	火	コーンピラフ	○	鯛のレモンバターソース 焼き かぼちゃソーテー マカロニスープ	牛乳 鯛 鶏肉 ベーコン	精白米 麦 油 きび糖 マカロニ バター 小麦粉	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ かぼちゃ レモン キャベツ かぶ	811	33.7	
9	水	けんちんうどん	○	卵焼き・きのこソース 磯香和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 刻みのり	うどん きび糖 油 里芋 こんにゃく 片栗粉	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ グリーンピース えのきたけ しめじ もやし はくさい キャベツ	798	35.8	
<b>1年生が考えた献立 テーマ「沖縄料理」</b>										
10	木	ジュウシー	○	豆腐チャンプルー にんじんしりしり サターアングー	牛乳 豚肉 刻み昆布 豆腐 鶏卵 ツナ	精白米 麦 油 きび糖 小麦粉 黒砂糖 ごま油 麩	にんじん 干しいたけ 小葱 たまねぎ 小松菜 もやし	864	37.3	
<b>防災給食・さいたま市で備蓄されているα米を使用</b>										
11	金	α米五目ご飯	○	焼き魚 鮭 ほうとう汁 胡麻和え	牛乳 鮭 鶏肉 生揚げ みそ	α米 油 きび糖 ほうとう麺 ごま こんにゃく	にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 かぼちゃ 長ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし	780	36.5	
<b>1年生が考えた献立 テーマ「彩り・食感豊かな献立」</b>										
14	月	ツナと小松菜のスパゲッティ	○	大根と水菜のサラダ (アーモンド入り) チョコチップマフィン	牛乳 ツナ ベーコン 鶏卵	スパゲッティ 油 きび糖 バター アーモンド グレープシードル ホットケーキミックス	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 大根 水菜 エリンギ パプリカ ブロッコリー	837	28.8	
15	火	<span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">卒業証書授与式</span> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">給食ありません</span>								
16	水	さいたま市産白米	○	豆腐の薬味ソースかけ 豚汁 おひたし	牛乳 豆腐 油揚げ 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 油 きび糖 里芋 こんにゃく 米粉	長ねぎ にんにく 生姜 白菜 小松菜 もやし ごぼう 大根 しめじ	823	32	
17	木	・ファイバードック ・デニッシュバスター	○	クリームシチュー 海藻サラダ	牛乳 みそ 鶏肉 白花豆ペースト わかめ ツナ	コッペパン ごま デニッシュバスター 油 きび糖 ごま油 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 バター	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ グリーンピース キャベツ 大根 ホールコーン マッシュルーム	774	28	
18	金	カレーピラフ	○	鶏肉のフレーク焼き スパイシーポテト 野菜スープ デザート	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 粉チーズ	精白米 麦 油 きび糖 パン粉 マヨネーズ コーンフレーク マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン かぶ かぶの葉 キャベツ パセリ	818	28.8	

3月3日は桃の節句『ひな祭り』ですね。春を感じる献立にしました。

桃色のパパロアは給食室で作ります。

3月11日(金) 防災給食

11年前の東日本大震災では、長い間、多くの方が体育館などの避難所での生活が続きました。

日本ではその後も台風や地震などの災害が続いています。この日の給食はさいたま市が災害が起こった時のために備蓄し、本太中の防災倉庫にも入っている『α米の五目ご飯』を使います。

水を加えることによって、ご飯として災害時に食べることが出来る防災食です。

当日は、給食室でご飯にお湯を加えて作り教室で、キットに入っている、バックに詰めて、配膳します。

災害や防災について考える、きっかけにしてください。

今年度も感染予防をしながらの給食となりました。

18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、昨年度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8日(火)の『鯛』が愛媛県から届きます。

