

### 3月小学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間	赤の仲間	緑の仲間	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える		
1金	○	<b>【ひな祭り献立】</b>					650	31.2
		五目寿司	米 砂糖 油	とり肉 ひじき 油揚げ 凍り豆腐	干しいたけ たけのこ グリンピース ごぼう にんじん			
		すまし汁		豆腐 かまぼこ わかめ とり肉	しめじ こまつな			
		さわらの西京焼き		さわらの西京漬け				
		菜の花のお浸し			キャベツ もやし にんじん なばな			
		ひなあられ	ひなあられ					
4月	○	ごはん	米				648	30.9
		とり肉の香味だれかけ	油 ごま油 かたくり粉	とり肉	ねぎ にんにく しょうが			
		肉だんごスープ	はるさめ ごま油	肉だんご	たけのこ 干しいたけ にんじん はくさい もやし にら こまつな			
		ハムサラダ たまねぎドレッシング	ドレッシング	ハム	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし			
5火	○	<b>【桜川小委員会献立】</b>					654	28.0
		ジャージャーめん	中華めん 油 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ			
		蒸しシュウマイ 2こ		シュウマイ				
		中華サラダ		わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり	もやし キャベツ きゅうり			
6水	○	麦ごはん	米 麦				656	24.1
		ポークカレー	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 だいず ミルクカルシウム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト			
		ツナサラダ 青じそドレッシング	ドレッシング	ツナ	こまつな ブロッコリー きゅうり にんじん			
7木	○	ごはん	米				652	29.0
		あかうおの甘酒焼き		あかうおの甘酒漬け				
		のっぺい汁	じゃがいも かたくり粉	とり肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう			
		れんこんのみそ炒め	ごま油 砂糖 ごま	ぶた肉 ひじき みそ	れんこん ピーマン パプリカ			
8金	○	フラワーロール	パン				650	25.9
		チーズはんぺんフライ ポトルソース	油	チーズはんぺんフライ				
		コーンポタージュスープ	バター ホワイトルウ じゃがいも	ベーコン 牛乳 チーズ ミルクカルシウム	たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ			
		温野菜サラダ 柑橘ドレッシング	ドレッシング	とり肉	カリフラワー ブロッコリー にんじん			
11月	○	ごはん	米				651	26.7
		八宝菜	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	はくさい にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが			
		フヨウハイ		フヨウハイ				
		くきわかめの中華あえ	はるさめ ごま ごま油 砂糖	くきわかめ	キャベツ きゅうり ほうれん草			
12火	○	みそけんちんうどん	地粉うどん さといも	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ こんにゃく	662	29.1	
		信田蒸し		信田巻き				
		野菜のごましょうゆあえ	ごま ごま油		キャベツ こまつな もやし きゅうり にんじん			
13水	○	<b>【中学校卒業お祝い献立】</b>					655	30.0
		赤飯 ごま塩	米 もち米 砂糖	あずき				
		とりのから揚げ 2こ	かたくり粉 油	とり肉				
		磯香あえ		のり	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし			
		すまし汁		豆腐 はんぺん なんと	みずな にんじん だいこん えのきたけ			
14木	○	ごはん	米				656	29.2
		あじの紀州焼き		あじの紀州漬け				
		みそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ だいこん こまつな			
		五目きんぴら	ごま油 砂糖 ごま	ぶた肉 ひじき	ごぼう にんじん れんこん パプリカ こんにゃく			
15金	○	黒パン	パン				657	27.2
		菜の花入りシチュー	油 じゃがいも ホワイトルウ	ぶた肉 ミルクカルシウム 牛乳	しめじ たまねぎ にんじん とうもろこし なばな ブロッコリー			
		クリスピーチキン		クリスピーチキン				
		キャベツのサラダ ノンオイルフレンチドレッシング	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー			
18月	○	ごはん	米				651	28.9
		とり肉のかぼすソース	油 砂糖	とり肉	にんにく かぼす			
		根菜汁	じゃがいも	焼き豆腐 わかめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ			
		かんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		ほうれんそう こまつな かんぴょう にんじん			
19火	○	<b>【卒業・進級お祝い献立】</b>					691	27.6
		わかめごはん	米	わかめ				
		ハンバーグ照り焼きソース	砂糖 かたくり粉	ハンバーグ				
		豚汁	さといも	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな			
		ブロッコリーサラダ ノンオイルごまドレッシング	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー しめじ きゅうり にんじん			
		お祝いいちごゼリー	いちごゼリー					

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \* スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。  
 \* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。  
 \* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
児童(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	/	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
月の平均栄養量	656	28.3(17.3)	24.6	93.2	2.8	410	3.4	282	0.58	0.51	32	5.3