

令和5年度		3月分		小学校給食予定献立表(鴻巣市立鴻巣中央小学校)		鴻巣市教育委員会	
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料		
1 金	牛乳		牛乳			622	
	ちらし寿司	米 砂糖 ごま	油揚げ えび	にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん	塩 酢酒 しょうゆ		
	さわらの西京焼き		さわらの西京漬け			28.2	
	すまし汁	さといも	豆腐 あさり かまぼこ	ねぎ にんじん えのきたけ	かつおだし しょうゆ 塩		18%
	さくらゼリー	さくらゼリー					
	牛乳		牛乳			599	
4 月	キムチチャーハン	米 ごま油 油	豚肉	にんじん にら 玉ねぎ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ		
	きびなごカリカリフライ(低2こ・高3こ)	油	きびなごカリカリフライ			22.3	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	15%	
	牛乳		牛乳			605	
5 火	ごはん	米					
	ブリの照り焼き		ブリの照り焼き				
	きんぴらごぼう	油 ごま油 砂糖		ごぼう にんじん	しょうゆ	24.3	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ	かつおだし		16%
	いちご(2こ)			いちご			
	牛乳		牛乳			585	
6 水	ピザトースト	食パン 油	ハム チーズ	玉葱 マッシュルーム ピーマン	トマトソース 塩 こしょう		
	コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ セロリ しめじ	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	24.6	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん 黄桃		17%	
	牛乳		牛乳			593	
7 木	ソイ丼	米	大豆 豚肉 ベーコン	にんじん しゅんぎく	カレーウ しょうゆ みりん	28.5	
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	油	鶏肉	はくさい にんじん にんにく しめじ ねぎ にら	塩こうじ 中華だし 酒 塩 こしょう	19%	
	牛乳		牛乳			647	
8 金	卵とじうどん	地粉うどん					
		でんぷん	鶏肉 なたと 卵	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん	25.2	
	ちくわの磯辺揚げ(低1こ・高2こ)	小麦粉 油	ちくわ 青のり			16%	
	くだもの			しらぬい(1/4)			
11 月	牛乳		牛乳			592	
	ごはん	米					
	春巻	油	春巻				
	うま塩キャベツ	ごま油 ごま	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 昆布茶 こしょう	24.7	
スンドゥブ	ごま油	豚肉 あさり 豆腐 卵 みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ にら ねぎ	酒 中華だし しょうゆ	17%		
12 火	牛乳		牛乳			626	
	ごはん(こうのとり伝説米)	米					
	あじのすだちしょうゆ漬		あじのすだちしょうゆ漬			28.8	
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	18%	
かぶのみそ汁		油揚げ みそ 豆腐	かぶ かぶの葉	かつおだし			
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料		
13 水	牛乳		牛乳				
	黒パン		黒パン				605
	春野菜のスパゲティ	スパゲティ 油		ベーコン えび あさり	キャベツ なばな 玉ねぎ にんにく		29.0
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)				チキンナゲット		19%
	フラワーサラダ	油 砂糖				ブロッコリー カリフラワー コーン	
14 木	ミルクコーヒー				ミルクコーヒー		591
	キャロットピラフのホワイトソースかけ	米 油 バター	鶏肉	セロリ 玉ねぎ にんじん にんじんペースト	塩 こしょう		
	こんにゃく入り海藻サラダ	油 ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう		21.4
			海藻ミックス(わかめ・こんぶ・茎わかめ・白とさかのり・青とさかのり・赤とさかのり)	サラダこんにゃく キャベツ コーン			14%
							ドレッシング
15 金	牛乳		牛乳				600
	ごはん						
	コーンみそラーメン	ホット中華めん					
	チーズ入りチヂミ	油 ごま油	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ コーン	しょうゆ 中華だし バイタン こしょう	24.4	
いちご(2こ)	小麦粉 米粉 ごま油 砂糖	卵 いか チーズ	にら	酢 しょうゆ		16%	
18 月	牛乳		牛乳				593
	食パン	食パン					
	いちごジャム	いちごジャム					
	ほたてグラタン	油 ベイヤメルソース	ほたて 牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	30.3	
	ポイルブロッコリー				ブロッコリー		20%
ベジタブルスープ	油 じゃがいも	ウインナー 白いんげん豆	キャベツ 玉ねぎ しめじ	スープストック 塩 こしょう			
19 火	牛乳		牛乳				679
	カレーライス	米					
	春色フルーツポンチ	じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	21.3	
							りんご バイン みかん
21 木	牛乳		牛乳				710
	赤飯	米 ごま	あずき				
	唐揚げ	油 でんぷん	鶏肉	しょうが	しょうゆ 酒		
	こまつなのおひたし			こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ かつおだし	29.4	
	豆腐とわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ 豆腐 みそ	ねぎ	かつおだし	17%	
セレクトアイス	パナラ ストロベリー						
はしは毎日忘れずに持ってきてましょう		給食回数	学校給食摂取基準		エネルギー 650 kcal	3月平均摂取量 618 kcal	
		14回	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		25.9g(17.0%)		
* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。							
豚肉:埼玉県 鶏肉:岩手県 にんじん:埼玉県 玉ねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 だいこん:神奈川県 ねぎ:鴻巣市 こまつな:埼玉県 さといも:埼玉県 ほうれんそう:埼玉県 はくさい:茨城県							
<h2>1年間の給食をふりかえろう</h2>  <p>学校給食はみなさんが元気に成長できるように、考えられています。</p> <p>毎日残さず楽しい給食の時間が過ごせましたか？</p> <p>食事のマナーを守り、今のクラスの友達と協力して、最後まで楽しい給食の時間にしましょう。</p>				<p>3月の献立より</p> <p>7日(Aコース)14日(Bコース)ソイ丼</p> <p>ソイとは大豆のことです。大豆をたくさん使う丼ですが、カレー味なので、もりもり食べられるメニューです。</p> <p>18日 ほたてグラタン</p> <p>3月も北海道より学校給食向けに、ほたてを無償で提供していただきます。</p> <p>うまみたっぷりのほたてをお楽しみに。</p>			