



3月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
3月	酢めし ひな祭り	○	三芳産にんじん入りこづゆ 赤魚の白醤油焼き えび入り五目寿司の具 ひなあられ	酢めし、玉ふ、米油、 きびざとう、ひなあられ	牛乳、鶏小間、ほたてフレーク、 赤魚の白醤油漬、白ちくわ、油揚げ、えび	ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、糸こんにゃく、さやいんげん、 干しいたけ、さやえんどう	599 729	32.9 40.3	
4火	ごはん	○	ポークカレー フランクフルト 手作り三芳産にんじんドレッシングの 大根サラダ ●チョコドーナツ	ごはん、米油、じゃがいも、 きびざとう、チョコドーナツ	牛乳、豚小間、スキムミルク、 フランクフルト、まぐろ油漬	にんにく、たまねぎ、にんじん、 チャツネ、だいこん、水菜	831 995	26.2 31.8	
5水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産ほうれん草入りきつねうどん汁 タコさん揚げ (小学1個・中学2個) 甘夏 (小学1個・中学2個)	地粉うどん、米油、黒 ざとう、タコ焼き	牛乳、豚小間、なると、油 揚げ	たまねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、 甘夏	625 815	26.0 33.0	
6木	ごはん	○	三芳産小松菜入り水ぎょうざスープ スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、米油、白いりご ま、ラー油、ごま油、き びざとう、でん粉	牛乳、水ぎょうざ、豚肩 ロース肉、大豆	生姜、にんにく、にんじん、長ね ぎ、こまつな、ニラ、たまねぎ	719 889	27.3 33.5	
7金	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボールスープ 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) キムたくごはんの具 型抜きチーズ【中学のみ】	ごはん、米油、ポテト ボール、でん粉、ごま 油	牛乳、鶏小間、油揚げ、鶏 切り身、豚せん切り肉、型 抜きチーズ	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつ な、生姜、たまねぎ、はくさいキム チ、つぼ漬、小ねぎ	652 867	30.1 41.1	
10月	わかめごはん	○	三芳産かぶのすりながし 手作りかき揚げ 三芳産ほうれん草の変わり白和え	わかめごはん、でん粉、 小麦粉、米油、芝麻醬、 きびざとう、卵不使用マ ネーズ、白すりごま	牛乳、肉団子、焼き竹輪、 厚揚げ	たまねぎ、かぶ、こまつな、ごぼ う、にんじん、ほうれんそう	727 922	23.0 28.1	
11火	フラワーロール 中学3年生 卒業祝い給食	○ (小学)牛乳 (中学)コーヒ ーミルク	ABCマカロニスープ みんなのハンバーグ (デミグラスソース) フルーツのクリーム和え ◆フライドポテト (3個) 中学3年生のみ ◆フルーツポンチ ◆クラスサイダー・ホイップ ◆セレクトデザート	万ワ-ロール、米油、アル ファベットマカロニ、 きびざとう、ハート型 フライドポテト、サイ ダー、いちごクレープ	牛乳、コーヒ-ミルク、豚小 間、ハンバーグ (小麦な し)、ホイップ済みクリ ム、焼きプリン	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 マッシュルーム、はくさい、パイ ン、りんご缶、黄桃缶、みかん缶、 みかんのジュレ (ゼリー)	606 843	24.1 31.6	
汁気を切ったフルーツポンチに、サイダーやホイップクリームをトッピングしてお楽しみください。									
12水	ごはん	○	肉じゃが 銀だらの西京焼き 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがい も、きびざとう、卵 不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、銀だら西京 漬、まぐろ油漬	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、 さやえんどう、切り干し大根、赤ピー マン、きゅうり、ゆかり	668 810	27.2 32.3	
13木	ごはん	○	春雨ときのこのふかひれ風スープ カレーロール (小学1個・中学2個) 三芳産小松菜入りビビンバの具	ごはん、米油、春雨、 でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、卵、豚せん 切り肉	えのきたけ、干しいたけ、木くら げ、長ねぎ、カレー、にんにく、生姜、 にんじん、大豆もやし、マヌ、こまつな	634 848	24.7 31.3	
14金	バターロール	○ コーヒ ーミ ルク	オニオンスープ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個) パリジャンチーズサラダ	バターロール、米油、 きびざとう	コーヒ-ミルク、鶏小間、ウ インナー、ミートボールのケ チャップ煮、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュル ーム、パセリ、ホールコーン、キャ ベツ、赤ピーマン	615	23.2	
小学6年生はお楽しみ給食です									
17月	山菜おこわ	○	豚汁 ニシンの竜田揚げ 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	山菜おこわ、米油、 じゃがいも、きびざと う、でん粉	牛乳、豚小間、白みそ、赤 みそ、ニシンの竜田揚げ、 豚ひき肉、高野豆腐	ごぼう、だいこん、にんじん、たま ねぎ、こんにゃく、長ねぎ、にんに く、こまつな	589 763	28.3 37.0	
18火	ごはん	○	コーンクリームスープ オムレツのミートソースかけ カレーピラフの具	ごはん、米油、小麦 粉、バター、きびざと う	牛乳、鶏小間、ブレンオ ムレツ、豚ひき肉、ウイ ナー	たまねぎ、ホールコーン、コーン ペースト、パセリ、にんじん、マッ シュルーム、さやいんげん	716 911	25.4 31.9	
19水	中華麺	○ 中学 250ml	みそラーメン汁 ほたてフライ (小学2個・中学3個) 三芳産ほうれん草とささみのサラダ ●ヨーグルト【中学のみ】	中華麺、米油、黒ざと う、ごま油、きびざと う	牛乳、豚小間、なると、赤 みそ、ほたてフライ、ささ み、ヨーグルト	生姜、にんにく、にんじん、たま ねぎ、もやし、ホールコーン、メン マ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそ う、キャベツ	586 818	28.7 39.4	
21金	さきたまライス ボールパン	○	三芳産かぶのトマトスープ 豆乳クリームコロッケ コールスローサラダ ●セレクトデザート【小学のみ】	ライスボールパン、米 油、じゃがいも、きびざ とう、卵不使用マネーズ、 いちごクレープ	牛乳、鶏小間、ベーコン、 豆乳クリームコロッケ、ま ぐろ油漬、焼きプリン	にんにく、にんじん、たまねぎ、か ぶ、パセリ、トマトピューレー、 キャベツ、きゅうり、みかんのジュ レ (ゼリー)	802 850	26.2 27.1	
24月	手作り ピザトースト	○	ポトフスープ スコッチエッグ やさしいサラダ ●セレクトデザート【中学のみ】	食パン、米油、じゃがい も、きびざとう、い ちごクレープ	ベーコン、ピザ用チーズ、 牛乳、豚小間、ウインナー、 スコッチエッグ、まぐろ油 漬、焼きプリン	にんにく、たまねぎ、マッシュル ーム、ホールコーン、ピーマン、にん じん、はくさい、パ セリ、だいこん、キャベツ、水菜、み かんのジュレ (ゼリー)	958	45.0	
15回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。 「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。 【栄養価について】小学校は中学年量を掲載し、中学は卒業祝い給食の内容を除いています。				セレクト給食(デザート)を実施します! 【実施日】中3年生:11日(火)/小学生:21日(金)/ 中1・2年生:24日(月) 【デザート】焼きプリン/いちごクレープ/みかんのジュレ		平均栄養量	669 858	26.7 34.5
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

学校給食費 (3月分) 口座振替日は 3月31日(月)です。
☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

栄養価は、焼きプリンを食べる場合の値を記載しています。

3日(月)は
ひな祭りです

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う年中行事で、桃の節句とも呼ばれます。もともとは、貴族の子供の間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳(じょうし)のおはらいが結びついたものです。ひな祭りには、草もちや菱餅、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。給食でも「ひなあられ」を提供します。

女の子の成長を祈るひな祭りにまつわる「色」にも注目してみると、より楽しめるかもしれません。

1. ひなあられの色
2. 桃の花の色
3. 春の大地の色
4. 女の子の成長と春のお祝い

1年間の総まとめ食生活をふりかえろう

3月で給食も終わりです。1年間の食生活をふりかえってみましょう。できたこと、できなかったことを考えて、春からの新学期に生かしていけるといいですね。

- 好ききらいをしないで、食べた
- 食事の前に、石けんで手を洗った
- よく噛んで、食べた
- 食事のマナーを守って、食べた
- 朝ごはんを毎日、食べた
- 間食は時間と量を決めて、食べた

ご卒業おめでとう

★中学3年生のみなさんへ★
給食は3/11(火)までです。最終日は特別な卒業祝い給食となっています。これからも、食べることを大切に、健康な心と体をつくっていきましょう。

★小学6年生のみなさんへ★
みなさんの卒業を祝って、3/14(金)にお楽しみ給食を実施します。いろいろな料理を味わいながら、思い出の詰まった教室で楽しいひと時を過ごしてくださいね。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

給食センターホームページもぜひご覧ください!

※献立予定表 (給食の写真)
※家庭向け給食レシピ集
※食育動画 (YouTube) など