



2023年

3月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>ひなまつり</p> <p>3月3日は桃の節句です。給食では、ひな祭り献立を実施します。給食室で作ったちらしずしの具を、白いごはんと混ぜ合わせて、刻みのりをかけて食べます。</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>「みそポテト」は、埼玉県西部にある秩父地方の名物料理です。農作業の合間に食べる料理として昔から親しまれてきました。</p>	<p>1</p> <p>◎ 関東煮 ○ もやしのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 大根 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油</p>	<p>2 食育献立 埼玉県</p> <p>◎ うま辛 もりもり八宝菜 ○ みそポテト</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 豚肉 鶏肉 大根 もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白菜 白菜キムチ 土しょうが 油 ごま油 淡しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう でんぷん</p> <p>○ じゃがいも でんぷん 油 砂糖 みりん 信州みそ 白みそ</p>	<p>3 ひなまつり献立</p> <p>○ ちらしずし (刻みのり) ◎ ちゃんこ鍋 ☆ ひなあられ</p> <p>ごはん</p> <p>○ 高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ 干しいたけ 白ごま だし昆布 削り節 砂糖 みりん 淡しょうゆ 酢 塩 小袋刻みのり</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 白菜 大根 青ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん</p> <p>☆ ひなあられ</p>
<p>6</p> <p>◎ 厚揚げの中華煮 ○ 荳わかめの炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 荳わかめ 人参 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう</p>	<p>7</p> <p>◎ 菜の花のクリーム スープバグェティ ○ 海草サラダ</p> <p>アップルパン</p> <p>◎ スパゲティ 鶏肉 菜の花 人参 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン スキムミルク 塩 こしょう</p> <p>○ 人参 もやし 干わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ</p>	<p>8</p> <p>○ さばのバジルソース ◎ タットリタン</p> <p>ごはん</p> <p>○ さば 塩 バジル オリーブ油 砂糖 でんぷん 濃しょうゆ レモン果汁</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 白ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく 土しょうが 油 砂糖 鶏がらスープ 缶 濃しょうゆ コチュジャン</p>	<p>9 ★6年生リクエスト給食</p> <p>○ 鶏肉のレモンソース★ ◎ 田舎汁 △ のりの佃煮</p> <p>ごはん</p> <p>○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ こんにゃく じゃがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 油 煮干し 信州みそ</p> <p>△ のりの佃煮</p>	<p>10 ★6年生リクエスト給食</p> <p>◎ カレーライス★ ○ キャベツと コーンのソテー ☆ ヨーグルト★</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ ショルダーベーコン キャベツ とうもろこし 油 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ ヨーグルト</p>
<p>13 ★6年生リクエスト給食</p> <p>◎ マーボー春雨 ○ フライビーンズ★</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 豚肉 春雨 白菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 中華スープ 濃しょうゆ ごま油 トウバンジャン 砂糖 オイスターソース 塩 こしょう</p> <p>○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>14 ★6年生リクエスト給食</p> <p>セルフサンド★ ○ (ハンバーグ) △ (スライスチーズ) ◎ 洋風おでん</p> <p>食パン</p> <p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん</p> <p>△ スライスチーズ</p> <p>◎ 鶏肉 ウィンナー 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 濃しょうゆ カレー粉 塩 こしょう</p>	<p>15 卒業お祝い献立</p> <p>□ 赤飯 ○ チキンカツ ◎ お祝いすまし汁 ☆ クレープ</p> <p>7分7化せごはん</p> <p>□ アルファ化赤飯 油 小袋ごま塩</p> <p>○ チキンカツ 油 砂糖 ウスターソース</p> <p>◎ 祝かまぼこ 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>☆ クレープ</p>	<p>16</p> <p>卒業式</p>	<p>17</p> <p>○ さわらの 辛みソース ● 豚肉の昆布煮 ◎ にゅうめん汁</p> <p>ごはん</p> <p>○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん トウバンジャン 信州みそ</p> <p>● 豚肉 人参 糸昆布 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油</p> <p>◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>
<p>20</p> <p>○ 米粉かき揚げ ◎ トック入りスープ</p> <p>ごはん</p> <p>○ カットウィンナー 玉ねぎ 人参 とうもろこし ひじき 油 米粉 でんぷん 塩</p> <p>◎ 牛肉 トック 豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 削り節 淡しょうゆ 塩 ごま油</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>22</p> <p>○ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>○ さば 塩</p> <p>● うすあげ 切り干し大根 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>◎ 豆腐 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 削り節 信州みそ</p>	<p>23</p> <p>◎ 大豆入り じゃがいものそぼろ煮 ○ 小松菜と コーンのソテー</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 鶏ひき肉 ひきわり大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 油 でんぷん 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ ショルダーベーコン 小松菜 とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>24</p> <p>修了式</p>

赤飯

日本ではお祝い事に赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。古くから赤色には悪いことをはらう力があるといわれていました。また米は価値の高い特別な食べ物として考えられていたため、赤米を蒸して神様にお供えする習慣がありました。そのお供えのおさがりとして、人々が赤米を食べ始めたこととされています。

赤米は江戸時代になる前まで栽培され、食べられていました。その後、品種改良でもっとおいしい米が作られるようになり、次第に姿を消しましたが、赤い米を食べる習慣は残り、白い米に小豆などで赤く色をつけた赤飯が食べられるようになったと考えられています。



今年度の給食をふり返ろう！

- ✓ 手洗いを忘れずにできた
- ✓ 後片付けがちゃんとできた
- ✓ はしを正しく使えた
- ✓ 給食の準備を協力してできた
- ✓ 感謝の気持ちをもって食べることができた
- ✓ よい姿勢で食べた



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
3月栄養価平均値	664	14.7	27.1	337	82	2.2	3.1	372	0.40	0.51	19	2.0	3.0
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上