３月分給食予定献立表

令和6年度　　さいたま市立土合小学校

こんだて					おもなざいりょう				栄養価
					赤	黄	緑	調味料（砂糖・油・でんぷん除く）	エネルギー たんぱく質
日	曜	主食	牛乳	おかず	ち・にく・ほね・はをつくるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの		
3	月	◎ちらしずし		たいのしおこうじやき おいわいすましじる ◎ひなあられ	牛乳　たまご　のり たい　とうふ わかめ	こめ　さとう てまりふ ひなあられ	にんじん　ほししいたけ かんぴょう　さやえんどう だいこん　こまつな　えのきだけ	酒　塩　みりん 穀物酢　しょうゆ かつお節	585 22.9
4	火	ジャンバラヤ		ししゃものフライ しろいんげんまめのスープ	牛乳　とりにく ウインナー　ししゃも ベーコン	こめ　あぶら こむぎこ いんげんまめ	たまねぎ　にんじん　かぶ　キャベツ マッシュルーム　あかピーマン　こまつな ピーマン　にんにく　パセリ	ﾎｰﾙﾄﾏﾄ　塩　しょうゆ こしょう　ｶﾚｰ粉　ﾁﾝﾀﾝ ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ　ｹﾁｬｯﾌﾟ	576 21.3
5	水	むぎごはん		なっとう にくじゃが いそかあえ	牛乳　なっとう ぶたにく　のり	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　しらたき さやいんげん　こまつな もやし　キャベツ	酒　しょうゆ 和風だしの素	620 24.5
6	木	ガーリックトースト		♥かぶととりにくのシチュー ツナサラダ	牛乳　とりにく しろはなまめ 調理用牛乳　ツナ	パン　マーガリン さつまいも　あぶら こむぎこ　さとう	にんにく　にんじん　たまねぎ ブロッコリー　かぶ　だいこん きゅうり　ホールコーン	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ粉　ﾊﾟｾﾘ 塩　こしょう ﾁﾝﾀﾝ　穀物酢	614 23.1
7	金	むぎごはん		♥キーマカレー かいそうサラダ きよみオレンジ	牛乳　ぶたにく ひよこまめ かいそう	こめ　むぎ　あぶら いりごま　ごまあぶら さとう	たまねぎ　にんじん　セロリー にんにく　しょうが　グリンピース　きよみオレンジ だいこん　きゅうり　ホールコーン	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　塩 ﾎﾞｰｸﾞﾗｽｰﾌﾟ　赤ﾜｲﾝ　穀物酢 ｶﾚｰﾙｳ　こしょう　ﾅﾂﾒｸﾞ	648 23.9
10	月	むぎごはん		おやこどん こめこめサラダ	牛乳　とりにく たまご　わかめ	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん こめこめん　ごまあぶら	たけのこ　たまねぎ　グリンピース にんじん　しめじ　きゅうり ホールコーン　キャベツ	しょうゆ　みりん かつお節 穀物酢　からし粉	583 23.1
11	火	むぎごはん		てづくりとうふハンバーグ ごまずあえ	牛乳　ぶたにく とうふ	こめ　むぎ　あぶら パンこ　でんぷん さとう　すりごま	たまねぎ　にんにく　しょうが こまつな　キャベツ　もやし	塩　こしょう 和風だしの素 しょうゆ　みりん	564 22.8
12	水	にらバタとんじるうどん		♥いもフライ くきわかめのサラダ	牛乳　ぶたにく あぶらあげ　みそ くきわかめ	うどん　あぶら　さとう バター　じゃがいも　いりごま こむぎこ　パンこ　ごまあぶら	キャベツ　ごぼう　にんじん こまつな　ねぎ　にら　きゅうり だいこん　ホールコーン	ｺﾁｭｼﾞｬﾝ　しょうゆ 中濃ｿｰｽ　穀物酢 かつお節	689 23.4
13	木	コーンライス		ホキのレモンふうみ ビーフンのサラダ	牛乳　ベーコン ぶたにく　ホキ	こめ　あぶら　ごまあぶら でんぷん　さとう ビーフン　いりごま	ホールコーン　にんじん　たまねぎ えだまめ　レモン　キャベツ きゅうり　もやし	酒　白ﾜｲﾝ　塩 ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　こしょう 穀物酢　しょうゆ	565 22.6
14	金	バターロール		♥マカロニとうにゅうグラタン はくさいのスープ	牛乳　とりにく　ベーコン とうにゅう　ウインナー チーズ　とうにゅうクリーム	パン　マーガリン こむぎこ　マカロニ	たまねぎ　にんじん　はくさい こまつな　マッシュルーム グリンピース	塩　こしょう しょうゆ ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ	691 23.8
17	月	むぎごはん		★みそカツ ★はちはいじる そくせきづけ	牛乳　とんかつ とうふ　あぶらあげ みそ	こめ　むぎ　あぶら さとう　さといも でんぷん	にんじん　こんにゃく　ごぼう ほししいたけ　ねぎ　キャベツ きゅうり	みりん　かつお節 しょうゆ　酒 塩	623 23.2
18	火	コッペパン		いかナゲット てづくりにくだんごのスープ フルーツのクリームあえ	牛乳　なまクリーム いか　ぶたにく とうふ	パン　ﾊﾟﾝこ　でんぷん こむぎこ　はるさめ あぶら	みかん　もも　パイン　たまねぎ しょうが　にんじん　ねぎ はくさい　ほうれんそう	酒　塩　しょうゆ こしょう チキンガラスープ	689 25.0
19	水	◎せきはん（ごま塩）		とりにくのからあげ けんちんじる ◎おいわいケーキ	牛乳　とりにく なると　とうふ とうにゅう	せきはん　いりごま でんぷん　あぶら じゃがいも　さとう　こめこ	いちご　しょうが　だいこん にんじん　ごぼう　ねぎ えのきだけ　こんにゃく	酒　しょうゆ かつお節　塩	688 27.2

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。　　平均栄養量　エネルギー　626kcal　たんぱく質　23.6g

★印　郷土料理（１７日 愛知県）　◎印　行事食（３日 ひなまつり献立・１９日 卒業お祝い献立）
♥印　給食週間おすすめ我が家のおいしい献立自慢より（４年～６年）

たくさんの素敵な献立をありがとうございました！
当日の給食の写真は此方からご覧になれます！

献立紹介

１月の学校給食週間で取り組んでくれた「おすすめ！我が家のおいしい自慢」より次の児童の献立を３月に紹介します！
３月６日（木）かぶと鶏肉のシチュー・・・４年１組の児童より
３月７日（金）キーマカレー・・・４年６組の児童より
３月１２日（水）いもフライ・・・５年４組の児童より
３月１４日（金）マカロニ豆乳グラタン・・・６年３組の児童より

給食の人気レシピは此方からご覧になれます！

お知らせ

３月１９日（水）・・・３学期給食最終日
４月１０日（木）・・・令和７年度１学期給食開始予定（２年生～６年生）　※新１年生は、１７日（木）給食開始予定