



3月 学校給食予定献立表



【3月の給食目標】給食時間の過ごし方を振り返ろう

さいたま市立田島小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	あか	みどり	きいろ	
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
★ ひな祭り献立 ★							
3月	かやくごはん		サワラの西京焼き 菜の花のすまし汁 桜もち	鶏肉 豆腐 みそ わかめ サワラ 油揚げ 牛乳	こんにゃく しいたけ たけのこ 菜花 人参 えのきたけ ごぼう	米 もち米 砂糖 油 桜もち	597 28.8
4火	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳	きゅうり 人参 もやし 小松菜 しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しいたけ にんにく	米 麦 春雨 でん粉 ごま 砂糖 ごま油	604 27.6
5水	ソイ丼 (麦ごはん)		五目スープ オレンジ	大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳	ピーマン 長ねぎ チンゲン菜 人参 きくらげ オレンジ	米 麦 砂糖 春雨 でん粉 ごま油	615 28.0
6木	ツイストパン		アサリのチャウダー マカロニ入りカレー風味サラダ 型抜きレアチーズ	ベーコン アサリ ハム 白花豆 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 バター 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも	692 27.7
7金	スパゲッティ ミートソース		チキンナゲット 小松菜とわかめのサラダ	鶏肉 豚肉 チーズ わかめ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリンピース 小松菜 きゅうり	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 でん粉	632 29.6
10月	大豆入り ひじきごはん		鶏肉のから揚げ 海藻サラダ	ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 海藻ミックス 牛乳	人参 こんにゃく しいたけ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン	米 ごま油 でん粉 米粉 砂糖 ごま	625 33.7
11火	麦ごはん		生揚げのすき煮 納豆和え	豚肉 生揚げ みそ 納豆 かつお節 牛乳	人参 こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 梅干し	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	630 27.6
12水	カレー うどん		豆と芋のかりんとう ゆかり和え	豚肉 大豆 牛乳	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり (しそ)	うどん でん粉 油 さつまいも 砂糖	651 25.2
13木	中華風 炊き込みごはん		メルルーサのキムチフライ ワンタンスープ	豚肉 メルルーサ 牛乳	たけのこ 人参 しいたけ もやし 玉ねぎ しょうが チンゲン菜	米 麦 砂糖 パン粉 ごま油 ワンタン	590 25.5
14金	2色揚げパン (ココア・抹茶)		豆腐のスープ煮 コーンサラダ	豆腐 鶏肉 ホタテ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	パン でん粉 ココア 油 じゃがいも 砂糖	689 25.8
17月	麦ごはん (のりの佃煮)		ブリの甘辛揚げ 豚汁	ブリ 豚肉 豆腐 みそ のり 牛乳	人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 小松菜 しょうが	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	597 25.8
18火	ナン		バターチキンカレー チーズサラダ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	にんにく しょうが キャベツ トマト 玉ねぎ きゅうり コーン	ナン バター 油 生クリーム	624 31.8
★ お祝い献立 ★							
19水	赤飯 (ごま塩)		白みそカツ 根菜汁 いちごのクレープ	小豆 豚肉 牛乳	長ねぎ ごぼう 人参 大根 れんこん 小松菜	米 ごま クレープ じゃがいも 油	687 26.2

*食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

来年度の2~6年生の給食は4月10日(木)から始まります。給食着や小袋の準備をお願いします。
4月は、旬のたけのこごはんや、さいたま市民の日に合わせてさいたま市産の食材を使った献立を実施予定です。お楽しみに!