

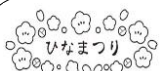


3月分予定献立表



日(曜)	献立	献立の材料					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食 おかず 飲み物	体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群		働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	
1(火)	ピビンバ		にんにく だいこん にんじん こまつな しょうが	砂糖 ごま油 ごま	コチジャン	792	
	(焼肉ごはん)	豚肉	にんにく しょうが	精白米 砂糖 ごま油	チンタン トウバンジャン		
	トックスープ	鶏肉	にんじん キャベツ えのきたけ 根深ねぎ ほうれんそう	ごま油 トック	チキンガラバック 中華スープストック	25.7	
	フルーツミックス		パイン もも りんご ラフランス レモン	カクテルゼリー			
	牛乳	牛乳					
2(水)	ごはん			精白米		788	
	手作りすきやきコロッケ	豚肉	たまねぎ	油 砂糖 こんにやく はん粉 小麦粉			
		卵		マッシュポテト ポテトサラダベース		26.7	
	ごまキムチ汁	豆腐 豚肉 みそ	ごぼう にんじん だいこん キムチ 根深ねぎ	じゃがいも ごま 油	自然だし		
	塩昆布和え	塩昆布	キャベツ きゅうり にんじん	ごま油			
牛乳	牛乳						
3(木)	ひな寿司	えび 錦糸卵	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう	精白米 砂糖 ごま		722	
	鱈の竜田揚げ	さわら竜田▲		油			
	豆腐のすまし汁	わかめ 豆腐	えのきたけ たけのこ 根深ねぎ にんじん		板昆布(だし) かつお節(だし)	27.4	
	菜の花和え		もやし こまつな なばな		からし粉		
	お祝い大福			お祝い大福			
牛乳	牛乳						
桃の節句にちなんだ行事食です。3月3日は桃の節句と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。							
4(金)	小松菜ピスキュイパン	牛乳 生クリーム	こまつな	子供パン ホットケーキミックス 砂糖	バニラエッセンス	785	
	豆とソーセージのトマト煮	レバー入りフランクフルト チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	油 じゃがいも 砂糖	ポークガラバック トマトケチャップ 中濃ソース		
		さやいんげん ひよこ豆			スーパーストック トマトビュレ	25.6	
	アレッタと海藻のサラダ	海藻ミックス	アレッタ きゅうり コーン	ごま ごま油	砂糖		
牛乳	牛乳						
7(月)	いわしの蒲焼き丼	いわし		でん粉 油 砂糖		791	
	ごはん			精白米			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	じゃがいも こんにやく 油	自然だし 一味唐辛子	27.8	
	小松菜とわかめお浸し	わかめ	キャベツ にんじん こまつな	ごま	和風だしの素		
牛乳	牛乳						
8(火)	カレーうどん	豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 でん粉	カレー粉 カレールウ 自然だし	890	
	地粉うどん			地粉うどん			
	手作りアメリカンドッグ	フランクフルト 牛乳		米粉 油 ホットケーキミックス	トマトケチャップ	35.3	
	ごま酢和え		こまつな キャベツ もやし にんじん	砂糖 ごま			
	さくらゼリー			さくらゼリー			
牛乳	牛乳						
9(水)	ガーリックライス	レバー入りフランクフルト	にんにく しめじ にんじん 青ピーマン	精白米 油	チキンガラスープ スーパーストック	780	
	イタリアンポテト	ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	ピザソース		
	卵とコーンのスープ	卵 鶏肉	たまねぎ にんじん コーン クリームコーン こまつな	でん粉	チキンガラバック	25.3	
	清見オレンジ		清見オレンジ				
牛乳	牛乳						
10(木)	ごはん			精白米		766	
	手作りしゅうまい	豚肉	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	しゅうまいの皮 砂糖 でん粉			
	豆腐のチゲ	豚肉 豆腐	にんにく しょうが キャベツ しめじ えのきたけ	油 砂糖 ごま油	チキンガラバック 中華スープストック	35.1	
			根深ねぎ キムチ にら				
	ピリ辛きゅうり		きゅうり にんじん	砂糖 ごま油	レッドペッパー		
牛乳	牛乳						
11(金)	馬宮びかびかごはん			精白米		776	
	鮭の竜田揚げ	鮭の竜田揚げ▲		油			
	筑前煮	鶏肉 さつま揚げ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ しょうが	こんにやく さといも 砂糖	自然だし	39.5	
	和風サラダ	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	ごま油 砂糖 ごま			
牛乳	牛乳						

日(曜)	献立	献立の材料				栄養価				
	主食 おかず 飲み物	体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)				
14(月)	ごはん			精白米		733				
	手作り茶碗蒸し	えび かまぼこ 卵	しいたけ みつば	ぎんなん 砂糖	かつお節(だし)					
	山形芋煮	豚肉 生揚げ みそ	にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが	さといも こんにゃく 砂糖 油	自然だし	32.1				
	磯香和え	のり	もやし こまつな							
	牛乳	牛乳								
15(火)	卒業証書授与式									
16(水)	ピザトースト	ボンレスハム チーズ	青ピーマン たまねぎ ドライマト	山型食パン	ピザソース トマトケチャップ	734				
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	マカロニ	トマトピューレ トマトケチャップ チキンガラパック					
	こんにゃくサラダ		トマト パセリ		スープストック	27.6				
	牛乳	牛乳								
1年生が家庭科の授業で考えた給食の献立「イタリア給食」をアレンジした献立です。給食日より、詳しく紹介したいと思います。										
17(木)	ごはん			精白米		756				
	手作り和風きのこバーグ	豚肉 豆腐 卵	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	油 ごま油 パン粉	和風だしの素					
	けんちん汁	油揚げ 豆腐 根深ねぎ	ごぼう にんじん だいこん	じゃがいも 油	かつお節だしパック	29.6				
	いちご		いちご							
	牛乳	牛乳								
1年生が家庭科の授業で考えた給食の献立「おいしい人気給食」をアレンジした献立です。給食日より、詳しく紹介したいと思います。										
18(金)	浦和ひつまぶしごはん	うなぎ のり	こねぎ	精白米 砂糖 ごま		743				
	川越さつまいもみそ汁	鶏肉 みそ	ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ	こんにゃく 油 さつまいも	自然だし					
	緑区小松菜サラダ	わかめ	こまつな きゅうり コーン にんじん	砂糖 ごま油		27.2				
	手作りみかんゼリー	寒天	みかん	砂糖 オレンジジュース						
	牛乳	牛乳								
1年生が家庭科の授業で考えた給食の献立「埼玉給食」をアレンジした献立です。給食日より、詳しく紹介したいと思います。										
<ul style="list-style-type: none"> 都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は、栄養士までお問い合わせください。 「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 米酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米 プチドリップ(寒天、麦芽糖、増粘多糖類) ▲印は、一部の加工食品を示しています。 				1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質	
				3月	13回	13回		(2回)	773	29.6
				累計	178回	176回		162回(2回)	kcal	g



3月3日は「ひな祭り」です。桃の節句ともいわれ、昔は3月初めの巳の日に、身についた汚れを落とす行事として行われていました。江戸時代になって、立派なひな人形を飾る風習が盛んになり、宮中の生活を模した豪華なものが登場しました。ひな祭りは、子どもの健やかな成長を願う親の気持ちから生まれた行事です。「ひな祭り」には、ひな人形を飾り、桃の花などのお供えものをして、ちらし寿司や潮汁などのごちそうを食べてお祝いします。給食では、華やかな彩りで見た目にも美しい「ひな寿司(ちらし寿司)」を常盤中学校のみなさんの健康と幸福を願い作ります。

