

令和6年度		3月分 小学校給食予定献立表(〇〇小学校 Aコース)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
3月	牛乳		牛乳			609
	ちらし寿司	米 砂糖 ごま	油揚げ ちくわ	にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん	塩 酢 酒 しょうゆ	
	にしんの照り焼き		鶏糸卵			27.3
	すまし汁	さといも	豆腐 あざり かまぼこ	ねぎ にんじん えのきたけ	かつおさばだし しょうゆ 塩	18%
	デザート	各校デザート				
	牛乳		牛乳			615
4火	ソイ丼	米				
		油 カレールウ 砂糖	大豆 豚肉 大豆ミート パーコン	にんじん しゆんぎく	しょうゆ みりん	30.1
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	油	鶏肉	はくさい にんにく しめじ ねぎ にら	塩こうじ 中華だし 酒 塩 しょうゆ	20%
5水	牛乳		牛乳			593
	フレンチトースト	食パン 砂糖 はちみつ グラニュー糖	牛乳 卵			
	春野菜のポトフ	じゃがいも	豚肉 ウィナー	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ セロリ しめじ	コンソメ ローリエ 白ワイン 塩 しょうゆ	26.0
	わかめサラダ	油 砂糖	わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく 玉ねぎ	酢 塩 しょうゆ	18%
6木	牛乳		牛乳			610
	ごはん	米				
	赤魚のすだちしょうゆ焼き		赤魚のすだちしょうゆ漬け			29.5
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	19%
相性汁	じゃがいも 油	パーコン 牛乳 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし しょうゆ		
7金	牛乳		牛乳			629
	タンメン	ホット中華めん				
		油 ごま	豚肉	にんにく にんじん にら キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	とんこつ 鶏ガラ 塩 しょうゆ	24.8
	ポテトのツナマヨチーズ焼き	フレンチポテト ノンエッグマヨネーズ	チーズ まぐろ水煮	パセリ	塩 しょうゆ	16%
くだもの			くだもの			
10月	牛乳		牛乳			604
	ごはん	米				
	酢豚	じゃがいも でんぶん 油 砂糖	豚肉	れんこん しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ピーマン	中華だし ケチャップ しょうゆ 酢 しょうゆ	23.9
	春雨スープ	春雨 ごま	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	16%
11火	牛乳		牛乳			637
	ごはん	米				
	さんが焼き(千葉県郷土料理)	砂糖 でんぶん	さんが		しょうゆ みりん	27.8
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	17%
かぶのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	かぶ	かつおさばだし		
12水	牛乳		牛乳			595
	こどもパンライス	こどもパン				
	たらフライ	油	たらフライ		中濃ソース	26.1
	ポイルキャベツ			キャベツ	塩	
ミネストローネ	じゃがいも パター	パーコン レンズ豆	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト コーン パセリ	コンソメ 塩 しょうゆ	18%	

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
13木	牛乳		牛乳			601
	キムチチャーハン	米 大麦 ごま油 油	豚肉	にんじん にら はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	
	ししゃもの竜田揚げ(低1こ・高2こ)	油	ししゃもの竜田揚げ			25.5
	華風コーンスープ	でんぶん ごま油	卵	にんじん 干しいたけ クリームコーン コーン ほうれんそう	スープストック 酒 塩	17%
14金	牛乳		牛乳			607
	京風五目たぬきうどん	地粉うどん				
		砂糖 でんぶん	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	かつおだし みりん うすくちしょうゆ 塩	23.2
	五平餅(長野県・岐阜県の郷土料理)	白玉もち 砂糖 ごま 油	みそ	ごぼう	酒 みりん しょうゆ	15%
こまつなの磯香あえ		のり	こまつな もやし	しょうゆ かつおだし		
17月	牛乳		牛乳			682
	シーフードピラフの パプリカソースかけ	米 パター 油	えび いか	にんじん 玉ねぎ ピーマン	白ワイン 塩 しょうゆ スープストック	
	ポテトサラダ	ホワイトルウ	パーコン 牛乳	玉ねぎ	しょうゆ パプリカパウダー	21.8
	デザート	じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 各校デザート	ハム	にんじん コーン 玉ねぎ	酢 塩 しょうゆ	13%
18火	牛乳		牛乳			615
	はちみつパン	はちみつパン				
	春野菜のスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	パーコン えび あさり	キャベツ なばな 玉ねぎ にんにく	白ワイン 塩 しょうゆ	27.5
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			
フラワーサラダ	油 砂糖		ブロッコリー カリフラワー コーン	酢 塩 しょうゆ からし粉	18%	
19水	牛乳		牛乳			631
	カレーライス	米				
		油 パター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩	20.4
フルーツポンチ		ぶどうゼリー	パイナップル りんご 黄桃 こんにゃくダイスレモン		13%	
21金	牛乳		牛乳			692
	赤飯	米 もち米 ごま	あずき		塩	
	揚げ物	油	各校揚げ物			
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう もやし えのきたけ	しょうゆ かつおだし	24.2
	豆腐のみそ汁	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	ねぎ	かつおさばだし	14%
デザート	各校デザート					
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給食回数 14回	学校給食摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	エネルギー 650 kcal	3月平均摂取量 623 kcal	25.6g(16.4%)

\* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

【肉・青果等の産地(令和6年度2月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: じゃがいも: ねぎ: キャベツ: だいこん: ごぼう: ほうれんそう: こまつな:

### 一年間の給食を振り返ってみましょう



学校給食はみなさんが元気に成長できるように、考えられています。  
毎日残さず、おいしく食べられたでしょうか。  
食事のマナーを守り、クラスの友達と協力して、最後まで楽しい給食の時間にしましょう。

### 21日は「赤飯」です



赤飯の赤い色には、災いを避ける力があると信じられています。そのルーツは古く、平安時代に書かれた「枕草子」にも登場します。お祝い用になったのは室町時代で、江戸時代後期には一般庶民の食卓まで広まったそうです。