

令和2年 3月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 主な材料名 | | | 調味料 | 栄養価 | | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------------|--|------------|----------|---------|-----|------|-----|
| | | 蛋白質源 無機質源 | ビタミン源 | 熱量源 | | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 塩分 g | | | |
| 2月 |  ひなゼリー いわしのゆず味噌煮 青菜と白菜のごま和え すまし汁 |  牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 いとよりたい 豆乳 | ほうれん草 白菜 人参 大根 菜の花 | 米 ごま 砂糖 | しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 塩 | 758 | 30.3 | 3.8 | | | |
| 3火 |  ナン コロケ 大根サラダ チリコンカン |  牛乳 豚肉 チーズ 大豆 | 大根 人参 トマト キャベツ マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ | パン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 油 | 酢 塩 こしょう ソース コンソメ ケチャップ 豆板醤 しょうゆ | 748 | 34.9 | 3.1 | | | |
| 4水 |  鶏のごま照り焼き うま塩キャベツ 沢煮椀 |  牛乳 豚肉 鶏肉 塩昆布 | きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 大根 しいたけ たけのこ ほうれん草 | 米 ごま油 ごま | 塩 しょうゆ こしょう | 805 | 28.0 | 2.4 | | | |
| 5木 |  赤飯(ごま塩) さばすだち醤油焼き れんこんきんぴら とびうおのつみれ汁 |  牛乳 さば 豚肉 とびうお 小豆 | れんこん 人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 大根 | 米 もち米 ごま 砂糖 でんぶん 油 | しょうゆ 酒 塩 | 806 | 33.5 | 2.7 | | | |
| 6金 |  ホット中華麺 五目ラーメン かに玉 切り干しと白滝の中華和え |  牛乳 豚肉 卵 かに なると | キャベツ 切干大根 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ きゅうり ほうれん草 | ホット中華麺 ごま 油 | しょうゆ 塩 酢 | 765 | 32.5 | 4.6 | | | |
| 9月 |  鶏の山賊揚げ 野菜の甘酢和え じゃがいものそぼろ煮 |  牛乳 鶏肉 豚肉 | きゅうり 大根 玉ねぎ 人参 しいたけ | 米 でんぶん 砂糖 油 じゃがいも | 塩 酢 酒 しょうゆ | 874 | 30.1 | 2.4 | | | |
| 10火 |  こどもパン ハンバーグデミグラスソース ◎ジャガベーコン 野菜スープ |  牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン | しめじ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ほうれん草 もやし | パン 油 バター じゃがいも | しょうゆ こしょう ソース コンソメ ケチャップ 塩 | 794 | 31.2 | 4.3 | | | |
| 11水 |  こぎつね寿司 あじフライ 小松菜サラダ |  牛乳 あじ 鶏肉 油揚げ | 人参 小松菜 とうもろこし キャベツ | 米 麦 小麦粉 砂糖 油 ごま パン粉 | 酒 みりん しょうゆ 酢 塩 こしょう | 810 | 32.1 | 2.8 | | | |
| 12木 |  みんなにこここカレー 豚カツ 海藻サラダ 乳酸菌飲料 |  鶏肉 豚肉 海藻 | にんじん 玉ねぎ 大根 とうもろこし トマト | 米 ごま 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも | ワイン コンソメ 塩 しょうゆ 酢 カレー粉 ソース | 853 | 28.2 | 3.5 | | | |
| 16月 |  さんまの生姜煮 もやしとキャベツのおひたし おかずになるみそ汁 |  牛乳 さんま 豚肉 油揚げ | キャベツ もやし 人参 白菜 しめじ 長ねぎ | 米 さつまいも | みそ みりん しょうゆ | 773 | 30.9 | 3.1 | | | |
| 17火 |  チーズパン ポイルウィンナー(2本) コールスローサラダ トマトスープ |  牛乳 ベーコン 豚肉 レバー入りウィン ナー | キャベツ 人参 玉ねぎ トマト | パン 油 砂糖 じゃがいも | 酢 塩 こしょう コンソメ | 798 | 34.0 | 4.2 | | | |
| 18水 |  地粉うどん みそ煮込みうどん 彩り野菜のたまご焼き もやしときゅうりのごま醤油和え |  牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ | 人参 えのきたけ 長ねぎ もやし きゅうり | 地粉うどん ごま ごま油 | 酒 塩 赤みそ しょうゆ | 857 | 33.4 | 4.6 | | | |
| 19木 |  蒸しぎょうざ(3個) チャプチェ わかめスープ |  牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ | 人参 玉ねぎ ピーマン たけのこ 長ねぎ ほうれん草 しいたけ | 米 ごま 小麦粉 ごま油 砂糖 油 でんぶん 春雨 | しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう | 815 | 28.3 | 3.0 | | | |
| 23月 |  メルルーサのみそマヨ焼き ひじきサラダ トックスープ |  牛乳 海藻 鶏肉 メルルーサ | 大根 しいたけ とうもろこし 人参 ほうれん草 | 米 マヨネーズ ごま油 ごま トック 油 砂糖 | 酢 塩 こしょう みそ しょうゆ | 787 | 28.7 | 2.8 | | | |
| ★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 | | | | | | 平均栄養価 | | | 803 | 31.2 | 3.4 |

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、毎月の献立等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)

◇応募献立◇
学校給食のメニュー
作りにチャレンジ

3日 ナン
5日 赤飯
10日 ジャガベーコン



卒業・進級お祝い献立

今年度も残り1ヶ月となりました。卒業や進級を控えて、様々な気持ちではないかな...と思います。みなさんのこれからの活躍を応援する気持ちをこめた『卒業・進級お祝い献立』が、5日に登場します。



『赤飯』

ハレの日(年中行事などの特別な日)の食事として食べられています。



さわらのすだち醤油焼き

『すだち』

卒業生の「巣立ち」を果物であらわしてみました。さわやかな酸味が特徴です。



れんこんきんぴら

『れんこん』

れんこんはあながあいていることから、「先が見通せる」縁起物とされています。



とびうおのつみれ汁

『とびうお』

水の上を飛ぶ魚です。とびうおのように大きく飛躍してほしいと願いをこめました。

最後になりますが、『食』という漢字は「人を良くする」と書きます。おいしい食事、心も体も健康に育っていきましょう！