

# 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 チーズ 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！