

# 令和2年 3月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい			調味料	えいようか			
			体をつくるものになるもの	体のちようしをととのえるもの	力や熱になるもの		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g	
2月	ツイストパン 	チキンのチーズのせ キャロットサラダ チャウダー	 牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ グリーンピース	パン こむぎ粉 じゃがいも 油 さとう	す 塩 こしょう コンソメ	628	26.9	2.5	
3火		いわしのゆずみそに あおなとはくさいのごまあえ すましじる	 牛乳 牛乳 いわし とり肉 とうふ いとよりだい	ほうれんそう ほうさい にんじん だいこん なのはな	米 ごま さとう	しょうゆ 酒 塩 うすくちしょうゆ	588	25.8	2.9	
4水	A  こぎつねずし おかずになる みそじる	あじフライ やさしいあますあえ	 牛乳 牛乳 あじ とり肉 油あげ ぶた肉	きゅうり だいこん にんじん ほうさい しめじ 長ねぎ	米 麦 さつまいも さとう ごま	塩 す 酒 みりん みそ しょうゆ	670 634	25.7 24.7	2.5 2.3	
5木	 バターロール	ポイルウィンナー(2ほん) はくさいとコーンのサラダ ◎スペインふうスープ(ソパ・デ・アホ)	 牛乳 牛乳 たまご バー入りウィンナー ベーコン ぶた肉	ほうさい とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	パン 油 さとう	す 塩 こしょう コンソメ	633	26.6	2.9	
6金	A  おかずになる みそじる	とりにくのおさんぞくあげ うましおキャベツ	 牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ 塩こんぶ	きゅうり キャベツ にんじん ほうさい しめじ 長ねぎ	米 麦 油 ごま油 さとう ごま さつまいも	しょうゆ みそ みりん 酒 塩 す	657 693	24.7 25.7	2.2 2.4	
9月	 ◎ナン	アンサンブルエッグ コールスローサラダ チリコンカン	 牛乳 牛乳 たまご ぶた肉 だいず	キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム トマト	パン 油 さとう	す 塩 こしょう ケチャップ コンソメ ソース しょうゆ	603	27.3	2.5	
10火		とりのごまてりやき もやしとキャベツのおひたし さわにわん	 牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ もやし ごぼう にんじん たけのこ だいこん ほうれんそう	米 ごま	しょうゆ みりん こしょう 塩	625	24.1	2.6	
11水		さんまのしょうがに きゅうりのごましょうゆあえ みそけんちんじる	 牛乳 牛乳 ぶた肉 さんま とうふ 油あげ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	米 さといも ごま ごま油	しょうゆ 塩 みそ	623	26.8	2.8	
12木	 ホットちゅうかめん	ごもくらーめん かにたま きりぼしとしらたきのちゅうかあえ	 牛乳 牛乳 ぶた肉 たまご かに	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たけのこ	ホットちゅうかめん ごま 油	塩 しょうゆ す	610	25.6	4.0	
13金	 せとか	しろみぎかなのやさしいため ワンタンスープ	 牛乳 牛乳 もうかさめ ぶた肉	にんじん たけのこ しいたけ もやし せとか キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれんそう	米 ごま油 ワンタンのかわ でんぶん 油	塩 こしょう しょうゆ	620	24.8	2.4	
16月	 はちみつパン	ハンバーグデミグラスソース ◎ジャガベーコン やさいスープ	 牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	しめじ 玉ねぎ かぼちゃ にんじん もやし ほうれんそう	パン 油 バター こむぎ粉 じゃがいも	ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ ソース コンソメ	625	26.1	3.6	
17火	 ◎せきはん(ごまお)	さばすだちしょうゆやき れんこんきんぴら とびうおのつみれじる	 牛乳 牛乳 さば ぶた肉 とびうお あずき	れんこん にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう 長ねぎ	米 もち米 ごま でんぶん さとう 油	しょうゆ 塩 酒	621	26.6	2.4	
18水		みんなにこにこカレー◎ とんかつ かいそうサラダ にゅうさんきんいんりょう	 牛乳 かいそう とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ だいこん トマト とうもろこし	米 じゃがいも ごま 油 さとう でんぶん	ワイン コンソメ 塩 ソース しょうゆ カレー粉 す	691	23.6	3.1	
19木	 スクールメロン	からあげ(2こ) コーンサラダ トマトスープ	 牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉	きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト	パン でんぶん 油 ごま さとう じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう す しょうゆ	661	24.5	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。							へいきんえいようか	636	25.6	2.7
★給食センターで調理する混ぜご飯(☺)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。										
≪A校・B校区分≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小										
★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 <a href="http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm">http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm</a> )										

おうぼこんだて  
◇応募献立◇  
学校給食のメニュー  
作りにチャレンジ

- 5日 スペインふうスープ(ソパ・デ・アホ)
- 9日 ナン
- 16日 ジャガベーコン
- 17日 せきはん



卒業・進級お祝い献立

今年度ものこり1ヶ月となりました。卒業や進級をひかえ、いろいろな気持ちでいるのではないかな...と思います。みなさんのこれからの活やくを応援する気持ちをこめた『卒業・進級お祝い献立』が、17日に登場します。



### 『せきはん』

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。



### 『すだち』

卒業生の「巣立ち」をくだもの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』

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』

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。おいしい食事で、心も体もすくすくと育っていきましょう！

