

令和3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 もとななる食品	体のちよしき とのえる もとななる食品	エネルギーの もとななる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g	
1月	くろパン	さけフライ もやしのサラダ ミネストラスープ	牛乳 鮭 ベーコン ぶた肉	もやし きゅうり トマト にんじん セロリー 玉ねぎ 長ねぎ	パン パン粉 こむぎ粉 油 さとう じゃがいも マカロニ	塩 こしょう コンソメ す	636	27.0	2.7	
2火		いわしのゆずみそに ブロッコリーのにんにくじょうゆあえ かんこくふうにくじゃが	牛乳 いわし ぶた肉	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	米 さとう ごま油 じゃがいも 油	みそ しょうゆ 塩 酒 コチュジャン	660	27.4	2.3	
3水	すめし ひなゼリー	ちらしずしのぐ おはなのとうふハンバーグ すましじる	牛乳 とうふ 油あげ たまご とうふ おから いとよりたい	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう 玉ねぎ だいこん こまつな 長ねぎ	米 油 さとう でん粉	す 塩 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ	640	23.9	3.2	
4木	コッペパン	とりにくのケチャップに フレンチサラダ クラムチャウダー	牛乳 とうふ ぶた肉 あさり スキムミルク	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ	パン じゃがいも こむぎ粉 油	ケチャップ す 塩 こしょう コンソメ	610	27.5	3.2	
5金		さばさいきょうあげ はるさめサラダ よしのじる	牛乳 さば とうふ	にんじん もやし きゅうり とうもろこし こまつな 長ねぎ	米 油 さとう はるさめ ごま油 ごま でん粉	みそ す 塩 しょうゆ よがらし	662	22.5	2.3	
8月	☆スクールメロン	☆えびいりポテトカップグラタン かおりづけ たまごとコーンのスープ	牛乳 えび チーズ ぶた肉 ベーコン たまご	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ ほうれんそう	パン じゃがいも マカロニ でん粉 こむぎ粉	塩 コンソメ こしょう	670	22.5	2.8	
9火		ホキこめパンこフライ ピリからあえ みそマーボーどうふ	牛乳 ホキ ぶた肉 とうふ	きゅうり だいこん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 油 米粉 ごま油 でん粉	塩 キムチのもと しょうゆ みそ 酒 トウバンジャン	669	27.3	1.7	
10水	A たいめし せとか B おけんちゃ	ピーマンにくづめフライ きりほしだいこんの サラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ たい たら いとよりたい 油あげ とうふ 牛乳 とうふ 油あげ ぶた肉 かいそう	ピーマン 玉ねぎ せとか きりほしだいこん 小ねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ にんじん もやし こまつな 長ねぎ 玉ねぎ だいこん とうもろこし	パン粉 油 さとう 米 麦 さといも	す しょうゆ 塩 みりん 酒 うすくちしょうゆ	665 658	26.7 24.8	2.2 2.6	
11木		じごなうどん とりしおうどん むししゅうまい(2こ) ひじきサラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ たい たら いとよりたい とうふ 油あげ	にんじん ほうれんそう しいたけ こまつな キャベツ とうもろこし ごぼう せとか だいこん 長ねぎ 小ねぎ	じごなうどん 油 パン粉 さとう こむぎ粉 ごま	酒 塩 す しょうゆ	646	23.4	3.2	
12金	A おけんちゃ B たいめし せとか	いろどりやさいのたまごやき こまつなサラダ	牛乳 たまご たい たら いとよりたい とうふ 油あげ	にんじん ほうれんそう しいたけ こまつな キャベツ とうもろこし ごぼう せとか だいこん 長ねぎ 小ねぎ	油 さとう 米 さといも 麦	す 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 うすくちしょうゆ	662 669	23.8 25.7	2.6 2.2	
15月	ツイストパン	スパイシーチキン(2こ) ごろごろサラダ(マヨネーズ) かぶのとろ～りスープ	牛乳 とうふ ぶた肉 とうふ 油あげ	きゅうり にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれんそう	パン でん粉 油 さつまいも マヨネーズ	塩 スパイ コンソメ こしょう しょうゆ	605	24.8	2.8	
16火	むぎごはん	☆ポークカレー えびフライ おんやさい	牛乳 ぶた肉 えび	セロリー にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	麦 米 油 じゃがいも さとう こむぎ粉 パン粉	塩 す コンソメ しょうゆ こしょう ケチャップ	694	25.6	2.6	
17水		にくだんごのもちごめむし(2こ) きゅうりのごまじょうゆあえ とんじる	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ	玉ねぎ きゅうり ごぼう にんじん 長ねぎ	米 もち米 パン粉 ごま油 ごま じゃがいも	塩 しょうゆ みそ	671	27.5	2.8	
18木	バターロール	スパゲティミートソース あかうおのバジルソースやき カラフルサラダ	牛乳 ぶた肉 あかうお	にんじん 玉ねぎ トマト とうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ キャベツ	パン スパゲティ 油 さとう	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう す	632	24.4	2.2	
19金	せきはん(ごましお) おいわいケーキ	さばすだちしょうゆやき こうはくごまあえ おいわいじる	牛乳 とうふ あずき さば すけそうたら いとよりたい わかめ	だいこん にんじん はくさい 長ねぎ	もち米 米 ごま さとう	塩 しょうゆ	693	23.5	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。 ★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、給食のレシピ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)							へいきんえいようか	655	25.2	2.6

卒業・進級お祝いこんだて

19日の給食は、6年生の卒業と、1～5年生の進級をお祝いするこんだてです！

- ・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。
- ・さばすだちしょうゆ焼き…卒業生の「巣立ち」を表しています。
- ・紅白ごま和え…おめでたい紅白の色を、人参と大根で表します。
- ・お祝い汁…なるとに書かれた文字に注目して下さいね♡
- ・お祝いケーキ…箱に開け方が書いてありますので、読んでから開けましょう！

☆卒業生のリクエスト給食 ～「あなたのもう一度食べたい！」がかなう・・・かも～

リクエストの多かったものは、献立名に☆マークがついています。

- ☆スクールメロン(8日)…食物アレルギーへの配慮から、今年度より卵を抜いて製造されます。
- ☆えび入りポテトカップグラタン(8日)…人気の高かったグラタンは、製造を終了しているため、別のグラタンを提供します。ご了承下さい。