

令和4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			えいようか				
	料理名	献立内容	体をつくる もどになる食品	体のちようしを ととのえる もどになる食品	エネルギーの もどになる食品	調味料	熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g	
1火		むしぎょうざ(2こ) うましおキャベツ かんこうふうトックスープ	牛乳 塩こんぶ ぶた肉 とり肉	きゅうり キャベツ にら もやし はくさい	米 ごま油 油 トック	しょうゆ みそ 塩 こしょう	621	22.5	2.1	
2水		おはなのとうふハンバーグ ちらしずしのぐ すましじる	牛乳 とうふ えび とり肉 しんじょう たまご あぶらあげ	にんじん しいたけ さいやんげん なのはな にんじん だいこん 長ねぎ	米 さとう でん粉 油	しょうゆ 酒 塩 うすくちしょうゆ す	643	26.1	3.8	
3木		みんなにこにこチキンカレー あかうおのバジルソースやき コールスローサラダ	牛乳 とり肉 あかうお	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト りんご	パン 米粉 油 さとう こむぎ粉 じゃがいも	コンソメ 塩 す ソース カレー ワイン しょうゆ こしょう	686	26.9	3.7	
4金		さばのてりやき ◎きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ ◎タイピーエン にゅうさんきんいんりょう	さば ぶた肉 いか えび かまぼこ	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん ピーマン キャベツ	米 さとう ごま ごま油 でん粉 はるさめ	す しょうゆ 塩 こしょう	652	26.9	2.4	
7月		かつおフライ かぼちのサラダ(マヨネーズ) はるやさいのチャウダー	牛乳 かつお とり肉 スキムミルク	かぼちや きゅうり にんじん なのはな キャベツ 玉ねぎ	パン 油 さとう こむぎ粉 マヨネーズ じゃがいも	塩 こしょう コンソメ ワイン	668	26.5	2.4	
8火		さわらのすだちしょうゆやき れんこんきんぴら おいわいじる	牛乳 さわら あずき とり肉 とうふ わかめ とうにゅう なたと	れんこん にんじん だいこん 長ねぎ すだち	米 ごま さとう こめ粉 もち米 油	塩 しょうゆ	651	26.1	2.5	
9水	A B	A たいごはん B ☆にくじゃが	牛乳 とり肉 たい チーズ ぶた肉 油あげ	きゅうり だいこん こねぎ にんじん ごぼう 玉ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ す しょうゆ	617 677	24.8 27.0	2.3 2.3	
10木		◎けんちんふうウーメン いろどりやさいのたまごやき きゅうりともやしのごましょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 たまご	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こねぎ きゅうり もやし	じごなうどん 油 ごま油 ごま	塩 しょうゆ	651	24.5	3.9	
11金		はるまき こんにやくサラダ とうふとえびのチリソースに	牛乳 ぶた肉 とうふ えび わかめ	きゅうり にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	米 さとう 油 ごま油 でん粉 こむぎ粉	ようがらし しょうゆ す ケチャップ 酒 トウバンジャン 塩	685	24.1	2.1	
14月		クリスピーチキン キャロットサラダ バジルソースあえ たまごとベーコンのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ トマト	パン 油 でん粉 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ しょうゆ バジルソース	651	22.5	3.2	
15火		さけのたつたあげ こうみソースかけ さつまいものしおこうじきんぴら にぼしだしのみそしる	牛乳 鮭 とり肉 油あげ	長ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ さいやんげん	米 ごま油 さとう 油 じゃがいも ごま さつまいも	しょうゆ す みそ 塩こうじ	674	27.5	3.1	
16水	A B	A ☆にくじゃが B たいごはん	牛乳 ホッケ チーズ ぶた肉 たい 油あげ	もやし こまつな にんじん 玉ねぎ ごぼう こねぎ	米 麦 さとう 油 じゃがいも	ようがらし しょうゆ 酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ	648 588	25.9 23.7	1.9 1.9	
17木		ミートボール(2こ) おやこまめサラダ ニョッキのとうにゅうスープ	牛乳 だいたい とり肉 とうにゅう	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ	パン 油 さとう こむぎ粉 ニョッキ	す 塩 こしょう コンソメ	689	25.1	3.1	
18金		ビーフシチュー ☆チキンステーキマスタードソース コーンサラダ	牛乳 牛肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ グリーンピース とうもろこし	米 さとう こめ粉 油 ごま じゃがいも	す ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	699	25.0	3.6	
★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	656	25.3	2.8
★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！

蕨市立学校給食センター



おうほこんだて 学校給食のメニュー作りに
◎応募 献立◎ チャレンジ！

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

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～

6年生のみなさんにリクエスト給食のアンケートをとりました。
リクエストの多かった献立(☆マーク)は、1～3月の献立に
取り入れています。お楽しみに！

卒業・進級お祝い献立

今年度もこのり1か月となりました。この1年間でたくさんの学びと思い出ができたことと思います。
給食では、地域の食材や料理をたくさん届けてきました。思い出にのこっている給食はありましたか？
8日の給食では、6年生の卒業と1～5年生の進級をお祝いする献立(こんだて)が登場します。

『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。ごま塩をかけ
て食べましょう。



『すだち』

さわらの
すだちしょうゆやき
卒業生の「巣立ち」をあら
わしてみました。さわやかな
酸味が特徴です。



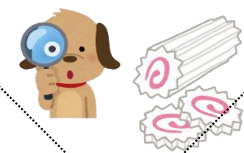
『れんこん』

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(えんぎもの)とされ
ています。



『なると』

に注目してみましょう！



『いちご』

いちごは、数字で表すと
15。十分にいいことがあり、
幸せになりますように…と
願いをこめました。



『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せんか！
これからのみなさんの活躍(かつやく)を、給食センター一同、応援(おうえん)しています。