

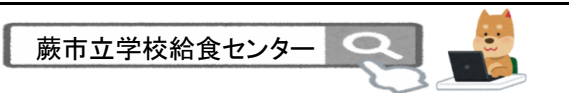


令和5年 3月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	கொண்டைமேலி		のみのもの	おもなざいりょうめい			えいようか					
	メニュー	献立		体をつくるものになる食品	体のちよしをととのえるものになる食品	エネルギーのものになる食品	調味料	熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g		
1水		ショウロンポー(2こ) ☆ピリからあえ みそマーボー豆腐		牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉	きゅうり だいこん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 ごま油 油 でん粉 こむぎ粉 パン粉	塩 キムチのもと しょうゆ みそ 酒 トウバンジャン	668	27.2	1.9		
2木		☆ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ ☆ABCスープ		とり肉 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり みかん にんじん	パン じゃがいも 油 マカロニ	ケチャップ ソース す 塩 こしょう コンソメ	636	22.5	3.2		
3金		◎とりにくとこまつなの さいたまぜずし ゆかりあえ はなしじょうのすまじる		牛乳 とう肉 とうふ 油あげ たまご いとよりだい	にんじん たけのこ こまつな キャベツ きゅうり ほうれんそう 長ねぎ	米 油 さとう	す 塩 しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	606	23.8	2.9		
6月		☆ペストリー あかうおのバジルソース もやしのサラダ はるのクリームに		牛乳 あかうお スキムミルク ベーコン ぶた肉	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ アスパラ	パン じゃがいも 油 こむぎ粉 さとう	塩 コンソメ す こしょう	614	24.6	2.2		
7火		さけのちゅうかつけ うましおはくさい ◎あきたのいものこじる		牛乳 鮭 塩こんぶ	長ねぎ ほうさい きゅうり にんじん ごぼう だいこん まいたけ	米 油 さとう ごま油 さといも	トウバンジャン す しょうゆ みそ	622	26.0	2.4		
8水	A	さいたまさいもクロック おやこまめサラダ		牛乳 だいず たい とり肉	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり 小ねぎ せとか さくらげ 長ねぎ	米 小麦粉 こむぎ粉 ごま油 さといも 油 さとう でん粉	す 酒 塩 みりん うすくちしょうゆ しょうゆ コンソメ いちみつとうがらし	651	23.7	2.0		
9木	B	こんにやくにこみ		牛乳 とう肉 かいそう ぶた肉	だいこん にんじん とうもろこし 玉ねぎ もやし ほうれんそう	パン ごま 油 さとう こむぎ粉 パン粉	しょうゆ す 塩 コンソメ こしょう	670	23.1	2.2		
10金	A	いりどりやさいのたまごやき ごぼうサラダ		牛乳 たまご とり肉 たい	にんじん 長ねぎ ごぼう キャベツ さくらげ 小ねぎ せとか	米 小麦油 さとう でん粉 ごま油	す 酒 塩 みりん うすくちしょうゆ しょうゆ コンソメ いちみつとうがらし	618	23.3	2.4		
13月	B	こんにやくにこみ		牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	玉ねぎ もやし 長ねぎ きゅうり ごぼう にんじん だいこん	米 小麦粉 もち米 パン粉 ごま油 ごま さといも 油	しょうゆ 塩	624	24.9	3.6		
14火		◎あたかけんちんうどん にくだんごのもちごめむし(2こ) もやしときゅうりのごましょうゆあえ		牛乳 いわし とり肉	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ みつば	米 さとう 油 すいとん	す しょうゆ 塩 こしょう	650	23.5	2.6		
15水		☆ポークカレー えびフライ やさいのにんにくしょうゆあえ		牛乳 えび ぶた肉	キャベツ こまつな にんじん セロリー 玉ねぎ トマト	米 油 パン粉 ごま油 こむぎ粉 じゃがいも	しょうゆ コンソメ ケチャップ	653	24.8	2.3		
16木		☆チョコハンズライス チョコソース(2はん) コーンサラダ ミートボールのトマトにこみ		牛乳 チョリソー とり肉 ぶた肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	パン 油 さとう ごま	す しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ	625	26.6	2.6		
17金		さばのスタミナやき こうはくあまずあえ ☆とんじる		牛乳 さば ぶた肉 とうふ 油あげ	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	米 さとう じゃがいも	しょうゆ す みそ	666	26.0	2.2		
20月		☆スパイシーチキン(2こ) リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) おいわいスープ		牛乳 とり肉 ハム なた	きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー	パン 油 さとう でん粉 マカロニ マヨネーズ 米粉	酒 塩 スパイス コンソメ しょうゆ	635	24.9	3.0		
★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		635	24.7	2.5
★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！



☆卒業生のリクエスト給食&人気投票！

10月に、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月～3月の献立に取り入れています。※製造を中止しているものもあります。全て取り入れることは難しいので、ご了承下さい。

- アンケートでは、『給食の思い出』も記入してもらいましたので、一部紹介します。
- ・最初は食べられないものがあったけど、色々克服して給食がさらに楽しくなりました。
 - ・サラダが嫌いだったけど、海藻サラダを食べたらすべてのサラダが好きになりました。
 - ・寒い日に給食のスープがとても温かく、体がとても元気になりました！
 - ・じゃんけんで勝って、好きな給食をおかわりできた。
 - ・ABCスープで、自分の名前アルファベットがそろったこと。

20日は、6年生の卒業と1～5年生の進級をお祝いする給食です。お楽しみに！



◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

◎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、たくさんのご応募ありがとうございました。