



令和6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				
	のみの	体をつくる もとなる食品	体のちよしを とどめる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	調味料	熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1金	すめし ひなまつりゼリー	ちらしずしのぐ さわらの さいきょうやき おはなの すまじる	牛乳 とり肉 油あげ たまご さわら とろふ	にんじん しいたけ さやえんどう こまつな えのきたけ 長ねぎ	米 油 さとう ふ す しょうゆ 塩 みそ 酒 うすくちしょうゆ	639	27.5	2.1			
4月	ツイストパン	とりにくのケチャップに だいコーンサラダ	牛乳 とり肉 ウインナー ポトフ	だいこん どうもろこし きゅうり にんじん キャベツ しめじ	パン 油 さとう じゃがいも ケチャップ す コンソメ	608	23.0	2.9			
5火		◎とりにくとながねぎの やきとりふう きゅうりのごましょうゆあえ さわにわん	牛乳 とり肉 ぶた肉	長ねぎ きゅうり たけのこ にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん ごぼう	米 でん粉 油 さとう ごま油 しょうゆ みりん 酒 塩 しょう こしょう	634	24.1	2.4			
6水		しゅうまい(2こ) ◎かんこくふうあまからトッポギ ごもくスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ キャベツ しいたけ にんじん 長ねぎ	米 はん粉 でん粉 トッポギ ごま油 さとう じゃがいも	648	23.0	1.7			
7木	☆スクールメロン	さけのハーブスパイスやき ごぼうサラダ ☆ABCスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 鮭	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト ごぼう	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	603	26.1	3.1			
8金	A れんこんそぼろごはん いちご(2こ) B ◎ぐだくさんいもに	メンチカツ あおなとしめじのサラダ	牛乳 ぶた肉	にんじん れんこん 玉ねぎ ほうれんそう しめじ ごぼう 長ねぎ しいたけ いちご	米 麦 ごま油 さとう ごま 油 パン粉 小麦粉 さといも	653 683	23.3 22.8	1.7 1.5			
11月	じごなうどん	◎たまごの きぬがさうどん しろみずかなのてんぷら ゆかりあえ	牛乳 とり肉 たまご 油あげ かまぼこ ホキ	長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	じごなうどん 油 小麦粉 酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ	693	27.0	3.6			
12火		みんなにこにこカレー エビフライ ほうれんそうのガーリックバターいため	牛乳 とり肉 えび ソーセージ	セロリー にんじん 玉ねぎ ほうれんそう どうもろこし エリンギ トマト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉 ワイン ケチャップ コンソメ 塩 しょう ゆ ソース しょうゆ	687	24.1	3.1			
13水	A ◎ぐだくさんいもに B れんこんそぼろごはん いちご(2こ)	とりのみそに かおりづけ	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ きゅうり ごぼう 長ねぎ しいたけ にんじん れんこん いちご	米 さといも 油 さとう 麦 ごま油 ごま	648 618	24.3 24.8	1.7 1.9			
14木	フラワーロール	チヨリソー(2はん) コールスローサラダ ハヤシピーズに	チヨリソー ぶた肉 だいたず	キャベツ にんじん セロリー 玉ねぎ トマト マッシュルーム グリンピース	パン 油 さとう マカロニ 小麦粉 コンソメ ケチャップ ソース	607	23.1	2.9			
15金		◎☆こめこめからあげ もやしときゅうりの ごましょうゆあえ はるやさいのみそしる	牛乳 とり肉 油あげ	もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ さやえんどう	米 でん粉 油 米粉 ごま油 ごま じゃがいも	616	25.5	2.5			
18月	せきはん(ごまお) おいわいいちごゼリー	おはなの とうふハンバーグ こうはくごまあえ にくじゃが	牛乳 とり肉 とうふ おから ぶた肉 あずき	だいこん にんじん 玉ねぎ	米 うるち米 ごま さとう すりごま でん粉 じゃがいも	680	25.0	2.3			
★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			644	24.5	2.4
★給食センターで調理する混ぜご飯(せ)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



☆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。

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。

- ・普段食べない料理を食べることができ、食わず嫌いがなくなった。
- ・寒いときに温かいスープを飲んで心から温まり、元気が出ました。
- ・班のみんなで好きな給食を語りながら、給食を食べたことです。
- ・学校の揚げパンを食べて想像以上に美味しくてびっくりしたこと。
- ・みんなで給食おかわりじゃんけんをしたこと。
- ・おかわりじゃんけんで準備体操までしたのに秒で負けたこと。
- ・ABCスープで、推しの名前を作った。
- ・低学年の頃、給食室の匂いで給食を当てる遊びをしていました。
- ・私はパンと牛乳と一緒に食べる食べ方をしていて、家族にそのことを言ったら、「わかる！美味しいよね、なんでみんなやらないんだろうね。」と返してくれて、親子そろって同じ食べ方をしていて、やっぱり親子だなと思いました。

18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！

◎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。

