

3月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

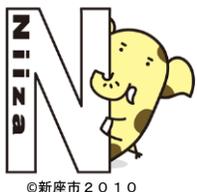
日付		こんだて名		おもな食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	牛乳	プルコギどん	米 油 ぶた肉 ごま油 にんにく 砂糖 酒 コチュジャン しょう油 玉ねぎ にんじん もやし ニラ しょう油 ごま		562	23.8
			はるさめスープ	鶏ガラ とり肉 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 長ねぎ 春雨 小松菜 酒 塩 しょう油 しょう油 ごま油			
3	火	牛乳	ちらしずし	米 だし昆布 酒 油 砂糖 酢 塩 油揚げ 高野豆腐 干しいたけ かんぴょう にんじん たけのこ 味醂 しょう油 のり		608	26.9
			ぶりのさいきょうみそやき	ぶり 酒 味醂 砂糖 西京みそ しょう油			
			なのはなあえ	菜の花 にんじん もやし しょう油 ごま油 からし			
			ももゼリー	ももゼリー			
4	水	牛乳	ココアあげパン	ツイストパン 油 ココア 砂糖 スキムミルク		696	24.7
			ABCスープ	鶏ガラ 油 玉ねぎ とり肉 白ワイン にんじん コーン キャベツ 塩 しょう油 淡口しょう油 小松菜 マカロニ			
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト 甘夏缶 バイン缶 もも缶			
5	木	牛乳	ごはん	米 油		581	24.5
			ジャージャンどうふ	生揚げ 油 しょうが にんにく ぶた肉 酒 豆板醤 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 鶏ガラ 砂糖 塩 しょう油 片栗粉 ごま油			
			ナムル	切干大根 もやし 小松菜 にんじん しょう油 砂糖 ラー油 ごま油 にんにく			
6	金	牛乳	しょうゆラーメン	中華めん ごま油 鶏ガラ 豚骨 削り節 だし昆布 油 にんにく しょうが 豆板醤 ぶた肉 酒 白菜 もやし 長ねぎ にんじん 小松菜 コーン 塩 しょう油 しょう油		673	19.4
			だいがくいも	さつまいも 油 砂糖 酢 しょう油 水あめ はちみつ			
9	月	牛乳	チキンライス	米 塩 鶏ガラ 油 にんにく とり肉 赤ワイン 玉ねぎ にんじん 枝豆 しょう油 トマトケチャップ		607	21.3
			ホワイトシチュー	鶏ガラ 油 小麦粉 ウインナー 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ 白ワイン 塩 しょう油 牛乳 生クリーム			
			こくさんオレンジ	オレンジ			
10	火	牛乳	ぶたキムチどん	米 油 ごま油 しょうが ぶた肉 白菜キムチ 玉ねぎ 酒 塩 しょう油 しょう油 ニラ		612	27.0
			ちゅうかふうたまごスープ	鶏ガラ わかめ とり肉 にんじん 玉ねぎ 白菜 酒 塩 しょう油 淡口しょう油 鶏卵 ごま ごま油			
11	水	牛乳	わかめうどん	地粉うどん 削り節 だし昆布 とり肉 にんじん 油揚げ 酒 塩 味醂 しょう油 えのきたけ 長ねぎ わかめ		563	26.0
			じゃがいものそばろあんかけ	じゃがいも 油 ぶた肉 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 削り節 酒 味醂 しょう油 砂糖 片栗粉			
12	木	牛乳	やまがたしよくパン・ジャム	山型食パン いちごジャム		581	22.8
			ぶたにくとはくさいのスープに	鶏ガラ 油 ぶた肉 ウインナー 玉ねぎ にんじん 白菜 パセリ 白ワイン 塩 しょう油 淡口しょう油 じゃがいも			
			こんにゃくサラダ	こんにゃく キャベツ にんじん 枝豆 コーン しょう油 酢 油 塩 しょう油 マスタード たまねぎ			
13	金	牛乳	ごもくごはん	米 油 とり肉 にんじん ごぼう 油揚げ こんにゃく 酒 味醂 砂糖 淡口しょう油		650	29.1
			さけフライ	鮭 酒 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース			
			ごまあえ	もやし ほうれん草 にんじん 砂糖 しょう油 ごま油 ごま			
			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			
16	月	牛乳	ごはん	米 油		570	23.9
			すきやきふうに	削り節 味醂 砂糖 塩 しょう油 酒 ぶた肉 こんにゃく にんじん 豆腐 長ねぎ 白菜 えのきたけ			
			そくせきづけ	きゅうり かぶ にんじん 塩 しょう油			
			ヨーグルト	ヨーグルト			
17	火	牛乳	さけチャーハン	米 油 ごま油 しょうが 長ねぎ 干しいたけ 鮭ほぐし身 鮭フレーク 酒 塩 しょう油 しょう油 小松菜 鶏卵		574	28.8
			とりにくのユーリンソースがけ	とり肉 酒 しょう油 片栗粉 油 酢 砂糖 ごま油 ラー油 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり			
			ミニトマト	ミニトマト			
18	水	みかんジュース	カレーライス	米 麦 油 玉ねぎ しょうが にんにく ぶた肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 塩 しょう油 カレー粉 小麦粉		621	16.2
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ ごま油 キャベツ にんじん きゅうり コーン 油 しょう油 酢 砂糖 しょう油			
19	木	牛乳	てりやきチキンのスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 にんにく 唐辛子 ベーコン ごぼう 玉ねぎ 塩 しょう油 淡口しょう油 とり肉 酒 しょうが しょう油 片栗粉 油 砂糖 味醂 のり		670	25.1
			コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ごま油 油 しょう油 しょう油 砂糖 酢			
			ココアのケーキ	米粉 小麦粉 ココア 砂糖 豆乳 油 ベーキングパウダー			

※献立は都合により変更することがあります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

学校給食 食事摂取 基準	650
	26.8
月平均	612
	24.2

卒業・進級おめでとう



【埼玉県産食材】
米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ

