



# 3月学校給食予定献立表



家庭数

平成30年

さいたま市立大宮別所小学校

日 曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	むぎごはん		にくじゃが ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ごまつな にんじん はくさい いんげん もやし	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	583	18.9
2 金	ひなまつり給食			ぎゅうにゅう きびなご ちくわ あぶらあげ のり たまご	にんじん ほししいたけ いんげん なのはな たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま でんぶん ひながし	585	24.0
5 月	むぎごはん		マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	612	25.9
6 火	きなこ あげパン		ワンタンスープ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいす	もやし たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし ごまつな はくさい	パン あぶら さとう ワンタン ごま アーモンド	591	23.2
7 水	3年3組【ゆめのこんだて】			ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ハム	いんげん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし もやし みかん パイン もも ナタデココ	こめ もちこめ あぶら さつまいも ごま さとう	609	21.0
8 木	3年1組【ゆめのこんだて】			ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	たまねぎ にんじん とまと グリーンピース とうもろこし もやし きゅうり りんご	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま はるさめ	672	22.5
9 金	さぬき うどん		かまぼこのいしがきあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なたと あぶらあげ わかめ かまぼこ のり	ねぎ にんじん しょうが ごまつな もやし	うどん こむぎこ ごま あぶら	581	23.0
12 月	むぎごはん		ミートボールのすぶた だいすもやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しめじ とまと もやし きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	630	19.3
13 火	わかめ ごはん		さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう わかめ さば みそ ちりめんじゃこ とうふ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ えのきたけ	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	618	25.5
14 水	こどもパン		ポテトのチーズあえ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう	596	19.8
15 木	かてめし		ししゃもフライ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ	にんじん ごぼう もやし ほししいたけ だいこん ごまつな キャベツ	こめ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ ごま	578	20.1
16 金	3年2組【ゆめのこんだて】			ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが とまと もやし きゅうり とうもろこし りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう こむぎこ ごま	648	17.1
19 月	【お祝い】給食			ぎゅうにゅう あずき とうふ わかめ なたと とりにく ぶたにく たまご	ねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ	こめ こむぎ あぶら パンこ さとう ごま	691	24.6

※都合により献立を変更することがあります。

7日(水)、8日(木)、16日(金)は、1月の学校給食週間で3年生が考えた【ゆめのこんだて】から選んだ給食です。

