



3月学校給食予定献立表

令和5年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)
日	曜	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	たんぱく質 (g)
ひなまつりこんだて								
1	金	ひなすし		さわらのたつたあげ なのはなあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご さわら	にんじん ほししいたけ もやし たけのこ さやえんどう なばな こまつな しょうが かんぴょう	こめ さとう あぶら でんぷん	578 25.8
6年1組 関島悠人さんのこんだて								
4	月	むぎごはん		レモンじるからあげ とんじる ヘルシーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	レモン にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら こんにゃく さといも	654 26.1
5	火	むぎごはん		しせんどうふ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	にんにく しょうが ねぎ コーン にんじん たまねぎ いら きゅうり たけのこ ほししいたけ だいこん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	610 26.6
しよくいくのひ きょうとぶのきょうとりょうり								
6	水	きょうふうごもく たぬきうどん		こざかないりまつばいも ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ かえりにぼし	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが こまつな もやし	うどん さとう ごま でんぷん さつまいも あぶら はちみつ	647 22.8
7	木	アルファまい ミートビーンズ ライス		きのこスープ ブルーベリータルト (リクエスト券)	ぎゅうにゅう ひよこめめ ぶたにく ベーコン とうにゅう だいすこ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト パセリ キャベツ こまつな えのきたけ たもぎたけ ブルーベリー	アルファまい あぶら でんぷん さとう こめこ	613 23.3
8	金	わかめごはん		メルルーサのごまみそかけ こんさいじる	ぎゅうにゅう わかめ メルルーサ みそ とうふ	ごぼう だいこん こまつな ねぎ	こめ ごま でんぷん あぶら さとう じゃがいも	571 21.5
6年4組 谷味来さんのこんだて								
11	月	ツイストパン		さといもコロッケ しゅんのやさいシチュー ほうれんそうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう しろはなまめ ひじき	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ コーン れんこん ほうれんそう	パン あぶら でんぷん さといも こむぎこ さとう パンこ こめこ じゃがいも	618 23.7
12	火	むぎごはん		さばのしおやき ようふうかきたまじる ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう さば たまご ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま	662 25.2
13	水	むぎごはん		なまあげのカレーに じゃこいりわかめサラダ せとか	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり せとか	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	664 24.8
14	木	スパゲティ ナポリタン		コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	スパゲティ あぶら さとう	584 22.0
15	金	やきにく チャーハン		きびなごカリカリフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご きびなご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんにく ねぎ たもぎたけ しょうが チンゲンサイ	こめ あぶら さとう げんまいこ でんぷん じゃがいも	568 22.3
18	月	ココア あげパン (リクエスト券)		じゃがいもとしろはなまめ のクリームに くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ とうにゅうクリーム しろいんげんまめ くきわかめ	たまねぎ にんじん もやし たもぎたけ グリンピース キャベツ きゅうり にんにく	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	606 21.9
卒業・進級 おいわけこんだて								
19	火	せきはん (ごましお)		メンチカツ さわにわん クレープ(リクエスト券)	ぎゅうにゅう あすき ぶたにく とうにゅう なまあげ だいすこ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ レモン キャベツ	もちごめ ごま こめこ パンこ こむぎこ こめ あぶらこんにゃく でんぷん さとう	686 21.3

※都合により献立を変更する場合があります。



今月も6年生が家庭科の授業で考えた献立が給食に登場します!!

4日: 6年1組 関島 悠人さん ~スタミナもりもり元気もりもりメニュー~ お楽しみに♪

11日: 6年4組 谷 味来さん ~旬の栄養もりもりごはん~ お楽しみに♪