



## 3月学校給食予定献立表

令和4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	からだのちよ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)
6年1組	1	山本菜さんのこんだて 水 パターロールパン		焼かないグラタン ミネストローネ オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく なまクリーム しろいんげんまめ とうにゅうクリーム ベーコン ねぎ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ トマト セロリ コーン きゅうり ほうれんそう	パン マカロニ あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	700 30.0
	2	木 むぎごはん		なまあげのカレーに こまつなの つぶマスタードあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	647 26.1
ひなまつり	3	こんだて 金 ひなずし		メルルーサのごまみそかけ なのはなあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご メルルーサ みそ	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ さやえんどう こまつな なはな もやし	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	597 28.2
6年4組	6	武田康助さんのこんだて 月 ココアあげパン		ぶたにくと もやしのいためあえ コンソメスープ だいこんとほうれんそうと わかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	もやし にはら キャベツ たまねぎ にんじん パセリ だいこん ほうれんそう コーン	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	623 23.6
	7	火 むぎごはん		ぶたキムチ きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり にんじん たけのこ はくさい にはら もやし ねぎ ほうれんそう きりほしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	572 23.8
	8	水 やさい たっぷりうどん (じごなうどん)		だいすのシャリシャリあげ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう なると ぶたにく あぶらあげ だいす とりにく さつまあげ	ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん しめじ しょうが にんじん	うどん さとう こんにゃく こむぎこ あぶら ごま	696 32.5
	9	木 むぎごはん		じゃがいものそぼろに くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり もやし にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	577 21.2
	10	金 チキン カレーライス (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	659 26.0
6年3組	13	米川愛輝さんのこんだて 月 たけのこごはん		さばのたつたあげ とんじる こまつなのナムル	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	こめ でんぷん あぶら こんにゃく さといも ごま さとう	675 24.9
	14	火 ミートピーンズ スパゲティ		キャベツとハムのサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいす	にんじん しょうが にんにく パセリ きゅうり キャベツ もやし	スパゲティ あぶら さとう	580 26.1
	15	水 むぎごはん		マーボどうふ えのきたけのわかめの サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん えのきたけ ほししいたけ もやし こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	602 26.5
	16	木 まめと ウインナーの ピラフ		きびなごごまフライ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー だいす きびなご	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	こめ バター あぶら ごま こむぎこ さとう マヨネーズ パンこ でんぷん	612 22.3
卒業・進級	17	お祝いこんだて 金 せきはん (ごまじお)		とりのからあげ さわにわん いそかあえ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう あずき とりにく ぶたにく なまあげ のり	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう りんご もやし	こめ ごま こむぎこ でんぷん あぶら こんにゃく さとう もちごめ	662 33.4

※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!!

1日: 6年1組 山本 菜さん ~冬の栄養満点給食~ お楽しみに♪  
 6日: 6年4組 武田 康助さん ~栄養たっぷり!うまいのまちがいなし給食~ お楽しみに♪  
 13日: 6年3組 米川 愛輝さん ~色とりどりの給食~ お楽しみに♪

