

3月分学校給食予定献立表

令和6年



会計年度任用職員(給食手伝員・調理員)を募集中。詳細は学校給食課まで ☎22316035

日	曜	献立		主 な 分 類		
				※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
				主にエネルギーになる(5、6群)	主に体の組織をつくる(1、2群)	主に体の調子を整える(3、4群)
主食・牛乳	お か ず		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン	
1	金	発芽玄米入りごはん 牛乳	キムチスープ かにパオシュー(2) 切干大根のブルコギ風	発芽玄米 ごはん 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 油	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉 かに	切干大根 玉ねぎ なら 人参 にんにく 白菜 ビーマン もやし しいたけ
4	月	麦ごはん ミルクコーヒー	ハヤシライス ウインナーソーセージ(2) ひじきのごまネーズ和え	麦 ごはん じゃが芋 砂糖 ごま 油 ルウ ドレッシング	ひじき まぐろ 豚肉 牛乳 ウインナーソーセージ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ケチャップ
5	火	ツイストパン 牛乳	ABCスープ とりの唐揚げ(2) ポテトのソテー	パン*マカロニ じゃが芋 油 でん粉	牛乳 豚肉 ベーコン とり肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参
6	水	うどん 牛乳	カレー南蛮 きなこ揚げパン ごぼうのみそドレッシングサラダ	うどん でん粉 砂糖 ごま パン ごま油 油	牛乳 きなこ とり肉 みそ	きゅうり ごぼう 玉ねぎ 人参 とうもろこし ほうれん草
7	木	ごはん 牛乳	川越たっぷりみそ汁 つくね(2) 人参村長の山吹和え	ごはん 里芋 でん粉 砂糖 油 ごま油 パン粉	牛乳 豆腐 油揚げ かつお節 豚肉 とり肉 卵 みそ	かぶ 玉ねぎ チンゲン菜 人参
8	金	ごはん 牛乳	肉じゃが いわしの梅煮 こがねもやし	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 いわし	しらたき きやいんげん 玉ねぎ 人参 もやし 梅干し
11	月	ごはん 牛乳	すまし汁 太刀魚フライ 春の五日ごはんの具 スイートときも	ごはん 砂糖 油 パン粉 さつま芋	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 とり肉 卵 豆乳 太刀魚	きやえんどう 大根 たけのこ 人参 みつば しいたけ
12	火	全粒粉入り丸パン 牛乳	さつま芋のシチュー ハンバーグ オレンジ	全粒粉 パン さつま芋 砂糖 油 ルウ	牛乳 とり肉 生クリーム 豚肉	玉ねぎ 人参 パセリ オレンジ トマトビュレ
13	水	ごはん 牛乳	ソース すき焼き かぼちゃコロッケ ブチトマト(2)	ごはん 砂糖 油 パン粉	牛乳 豆腐 豚肉	しらたき 玉ねぎ トマト 人参 長ねぎ かぼちゃ
14	木	わかめごはん 牛乳	豚肉と厚揚げの中華煮 餃子(2) パニラヨーグルト	ごはん でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ ヨーグルト	こんにやく 人参 にんにく 長ねぎ ビーマン きくらげ キャベツ
15	金	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ けんちん汁 さばの塩焼き かりかり大豆	ごはん 里芋 砂糖 油	牛乳 大豆 豆腐 油揚げ とり肉 さば	こんにやく 水菜 ごぼう 大根 人参
18	月	さきたま ライスボール 牛乳	インディアン焼きそば チキンナゲット(2) 杏仁フルーツ	パン 米粉 中華めん 油 小麦粉	牛乳 ちくわ 豚肉 とり肉 豆乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 みかん パインアップル 桃
19	火	ごはん 牛乳	青菜とワンタンのスープ 肉野菜のみそ炒め 桃のタルト	ごはん ごま油 油 小麦粉 米粉	牛乳 豚肉 豆乳 みそ	キャベツ 小松菜 しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく しいたけ 桃
21	木	ごはん 牛乳	ソース ドレッシング 筑前煮 メンチカツ ホットキャベツ	ごはん 砂糖 油 パン粉 ドレッシング	牛乳 さつま揚げ とり肉 豚肉	こんにやく きやいんげん キャベツ ごぼう たけのこ 人参 しいたけ 玉ねぎ
22	金	バター コッペパン 牛乳	ポトフ スラッピージョー アセロラゼリー	パン パン粉 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 ベーコン とり肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ケチャップ パセリ アセロラ トマトビュレ
都合により献立を変更することがあります。				平均栄養量		エネルギー 824 kcal たんぱく質 31.5 g
主な分類欄は、使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。						

献立作成時のわらい
1年間の食生活を振り返り、
改めて食べ物大切さを見直そう

**3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます**

みなさんが給食を食べる日も残りわずかとなりました。小学校から合わせると9年間の学校給食があと少しです。好きな給食、苦手な給食、楽しかった給食などいろいろな思い出はできましたか？

さて、みなさんはこれから自分で自分の食べるものを選択する機会が多くなります。食べたものが自分の体の一部になることを考え、未来の自分のためにバランス良く食べられるといいですね。

みなさんが心身ともに元気に過ごせることを願っています。

【川越産農産物(予定)】

チンゲン菜
みつば
水菜
きゅうり

**お楽しみ給食を
実施します**

今月の給食では、**3年生のみなさん**に卒業のお祝いとして、下記の献立内容で、お楽しみ給食を実施します。

5日(火)
ピザデニッシュ、シュガーカップ、牛乳、ABCスープ、とりの唐揚げ(2)、ポテトのソテー、いちごゼリー

【献立紹介】新メニュー「人参村長の山吹和え」

人参やとり肉、卵を使った炒め物です。川越市の花「山吹」の黄色を卵で表しました。小学校で学んだ人参村長を思い出しながら食べてもらえたら嬉しいです。

【食べ方によせて】

- ・春の五日ごはんの具
具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。
- ・スラッピージョー
バターコッペパンに挟んで食べてください。

お知らせ
4月の給食開始日は
10日(水)
からの予定です。