

令和5年度		3月分				小学校給食予定献立表(広田小学校)		鴻巣市教育委員会	
日 曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー			
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質			
1 金	牛乳		牛乳				677		
	ちらし寿司	米 砂糖 ごま	油揚げ えび	にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん	塩 酢 酒 しょうゆ				
			錦糸卵						
	さわらの西京焼き		さわらの西京漬け				30.7		
	すまし汁	さいも	豆腐 あさり かまぼこ	ねぎ にんじん えのきたけ	かつおだし しょうゆ 塩		18%		
	ひなまつりケーキ	ひなまつりケーキ							
4 月	牛乳		牛乳				702		
	キムチチャーハン	米 ごま油 油	豚肉	にんじん にら 玉ねぎ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ				
職員 リクエ スト	カレイのレモン風味	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ		32.2		
	トックスープ	トック ごま油	鶏肉 ほたて	にんじん エリンギ にら ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		18%		
5 火	牛乳		牛乳				601		
	ごはん	米							
	照り焼き豆腐ハンバーグ	ごま油 パン粉 砂糖 でんぶん	豆腐 豚肉 卵	玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう みりん		26.4		
	きんぴらごぼう	油 ごま油 砂糖 ごま		ごぼう にんじん	しょうゆ		18%		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ	かつおだし				
6 水	牛乳		牛乳				680		
	ライスボールパン	ライスボールパン							
	春キャベツのペペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	唐辛子粉 白ワイン スープストック 塩 こしょう		26.4		
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット				16%		
	かぶとコーンの塩バタースープ	バター	ウインナー	コーン にんじん 玉ねぎ	チキンガラスープ 塩 黒こしょう				
7 木	ミルクコーヒー		ミルクコーヒー				588		
	キャロットピラフの ホワイトソースかけ	米 油	鶏肉	セロリ 玉ねぎ にんじん にんじんペースト	塩 こしょう				
		油 ホワイトルウ バター	ベーコン 牛乳 スkimミルク	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう				
	こんにゃく入り海藻サラダ		海藻ミックス(わかめ・こんぶ・茎わかめ・白とさかのり・青とさかのり・赤とさかのり)	サラダこんにゃく キャベツ コーン			21.3		
					ドレッシング		14%		
8 金	牛乳		牛乳				657		
	卵とじうどん	地粉うどん							
		でんぶん	鶏肉 なんと 卵	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん		27.1		
	ちくわの磯辺揚げ(低1こ・高2こ)	小麦粉 油	ちくわ 青のり				16%		
	清見オレンジ			清見オレンジ					
11 月	牛乳		牛乳				672		
	ごはん	米							
	さわらのマヨコーン焼き	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	さわら チーズ	コーン 玉ねぎ	塩 こしょう				
	春キャベツとベーコンの炒めもの	油	ベーコン	キャベツ	塩 こしょう コンソメ		28.4		
	チンゲンサイのピリ辛スープ	油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ にら にんにく	こしょう コンソメ しょうゆ 豆板醤		17%		
	でこぼん			でこぼん					
12 火	牛乳		牛乳				630		
	ごはん(こうのとり伝説米)	米							
	あじのすだちしょうゆ焼き		あじのすだちしょうゆ漬け						
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩		28.2		
	かぶのみそ汁		油揚げ みそ 豆腐	かぶ かぶの葉	かつおだし		18%		


日曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんばく質
13 水	牛乳		牛乳			592
	フレンチトースト	食パン 砂糖 はちみつ グラニュー糖	牛乳 卵			
	春野菜のポトフ	じゃがいも	豚肉 ウインナー	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ セロリ しめじ	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	28.2
	わかめサラダ	油 砂糖	わかめ	きゅうり コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	19%
14 木	牛乳		牛乳			655
	ソイ丼	米				28.3
		油 砂糖	大豆 豚肉 ベーコン	にんじん しゅんぎく	カレールウ しょうゆ みりん	
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	油	鶏肉	はくさい にんじん にんにく しめじ ねぎ にら	塩こうじ 中華だし 酒 塩 こしょう	17%
	ピーチゼリー			ピーチゼリー		
15 金	牛乳		牛乳			599
	コーンみそラーメン	ホット中華めん				26.2
		油 ごま油	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ コーン	しょうゆ 中華だし バイタン こしょう	
	チーズ入りチヂミ	小麦粉 米粉 ごま油 砂糖	卵 いか チーズ	にら	酢 しょうゆ	17%
	いちご(2こ)			いちご		
18 月	牛乳		牛乳			588
	山型食パン	山型食パン				31.3
	みかんジャム	みかんジャム				
	ほたてグラタン	油 ベンハメルソース	ほたて 牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	21%
	ベジタブルスープ	油 じゃがいも	ウインナー 白いんげん豆	キャベツ 玉ねぎ しめじ	スープストック 塩 こしょう	
19 火	牛乳		牛乳			686
		米 米粒麦				21.1
	カレーライス	じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 スkimミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩 カレールウ	
	春色フルーツポンチ	白玉だんご 寒天		りんご バイン みかん		12%
21 木	牛乳		牛乳			634
	赤飯	米 もち米 ごま	あずき		塩	26.3
	クリスマスチキン		クリスマスチキン			
	こまつなのおひたし			こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ かつおだし	
	豆腐とわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ 豆腐 みそ	ねぎ	かつおだし	17%
	お祝いケーキ	お祝いケーキ				
はしは毎日 忘れずに持ってきてましょう		給 食 回 数 14 回	学校給食摂取基準 たんばく質 摂取エネルギーの13～20%	エネルギー 650 kcal たんばく質 摂取エネルギーの13～20%	3月平均摂取量 640 kcal 27.3g(17.1%)	

* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

【肉・青果等の産地(令和5年度2月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉:鴻巣 鶏肉:青森 にんじん:鴻巣、北本、埼玉 玉ねぎ:北海道 じゃがいも:北本、北海道 だいこん:広田小、鴻巣 ねぎ:鴻巣 キャベツ:北本、群馬、千葉 こまつな:埼玉、茨城 さといも:鴻巣 ほうれんそう:埼玉、群馬 はくさい:鴻巣

1年間の給食をふりかえろう



学校給食はみなさんが元気に成長できるように、考えられています。

毎日残さず楽しい給食の時間が過ごせましたか？

食事のマナーを守り、クラスの友達と協力して、最後まで楽しい給食の時間にしましょう。

3月の献立より

14日(木) ソイ丼

ソイとは大豆のことです。大豆をたくさん使いますが、カレー味なので、もりもり食べられます。

18日(月) ほたてグラタン

3月も北海道より学校給食向けに、ほたてを無償で提供していただきます。

うまみたっぶりのほたてをお楽しみに。

