

3月 給食予定こんだて表

日曜	こんだて				主な食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	熱や力になるもの				
1 火	白飯		五目豆腐 ごま酢和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さつまあげ	にんじん だけのこ ねぎ ごまつな キャベツ りょくとうもやし	こめ さとう あぶら ごま	612	27.0		
2 水	こどもパン		ミネストローネスープ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン ツナ	たまねぎ はくさい にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	614	28.4		
3 木	ひな祭りこんだて ひな寿司		糖の西京焼き 菜の花入りすまし汁 三色花ゼリー	ぎゅうにゅう えび たまご さわら とうふ わかめ とうにゅう	にんじん ほししいだけ かんぴょう れんこん さやえんどう だいこん ごまつな なばな えのきだけ もも りんご	こめ さとう ごま	581	27.1		
4 金	旬の食材:キャベツ キャベツのパペロンチーノ		キャラメルポテト 小松菜サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ キャベツ にんにく ごまつな とうもろこし	スパゲッティ さつまいも さとう あぶら バター	585	21.1		
7 月	さいたま市の小松菜 白飯		四小豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり ごまつな	こめ さとう でんぶん はるさめ あぶら ごま	602	25.0		
8 火	旬の食材:清見オレンジ わかめご飯		ホキの野菜あんかけ さつま汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ ホキ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく ごぼう ねぎ きよみオレンジ	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごま	630	26.0		
9 水	給食こんだてコンテスト:6-1 ハニートースト		ハンバーグ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし たもぎだけ ごまつな トマト	パン じゃがいも さとう はちみつ あぶら バター	649	25.3		
10 木	給食こんだてコンテスト:6-3 白飯		油淋鶏 ナムル トマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごまつな りょくとうもやし にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ トマト マッシュルーム	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	641	28.4		
11 金	給食こんだてコンテスト:6-2 わかめうどん		かぼちゃの天ぷら 肉野菜炒め	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ぶたにく	にんじん だけのこ ねぎ ほししいだけ かぼちゃ にんにく キャベツ たまねぎ あおピーマン	うどん でんぶん こむぎこ さとう あぶら	631	25.6		
14 月	東京都の郷土料理 柳川風井		大豆と小魚の膏のり風味 五色和え	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず にぼし あおのり	たまねぎ ごぼう ごまつな キャベツ さやえんどう りょくとうもやし にんじん とうもろこし	こめ でんぶん さとう あぶら	681	31.0		
15 火	埼玉県のわざ チャーハン		彩の国ねぎ塩まんじゅう わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ あおピーマン ごまつな キャベツ ニラ にんにく しょうが	こめ さとう まんじゅうのかわ あぶら ごま	534	23.8		
16 水	好きな給食ランキング 第1位 ココアあげパン		豆腐のスープ煮 ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて ひじき	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ きゅうり だいこん	パン でんぶん さとう あぶら	619	26.0		
17 木	好きな給食ランキング 第2位 キーマカレーライス		小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろはなまめ わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが トマト マッシュルーム ごまつな きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	660	25.2		
18 金	卒業・進級お祝いこんだて 赤飯・ごま塩		糖の竜田あげ 沢煮焼 いちごゼリー	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく なまあげ あずき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく いちご	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	657	29.7		
*お箸は必ず持ち帰り、きれいに洗って、また持ってきましょう。 *献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							今月の平均栄養量 (基準栄養量 エネルギー:650kcal たんぱく質:21~32g)		621	26.4

給食紹介

3日 ひな寿司:

ひなまつりの行事食です。お祝いの意味を含め、縁起のよい具を彩りよくちらし、北小の子どもたちの成長を願います。

9~11日 給食献立コンテスト:

6年生が考えた給食を提供します。詳細は給食日よりを御覧ください。

14日 柳川風井:

どじょうとごぼうを甘辛く煮て卵でとじた、柳川鍋をアレンジした料理です。給食では、どじょうの代わりに豚肉を使用します。

