

家庭数

令和5年度



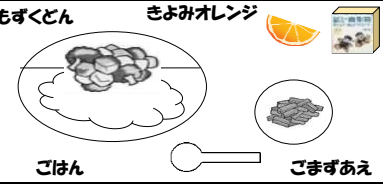
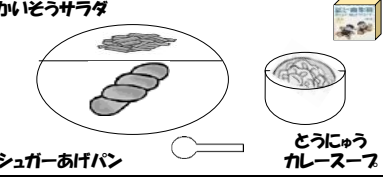
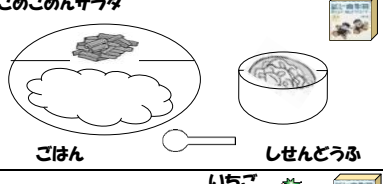
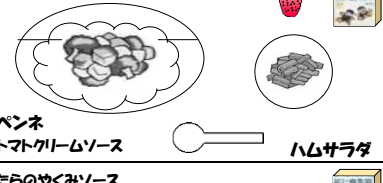
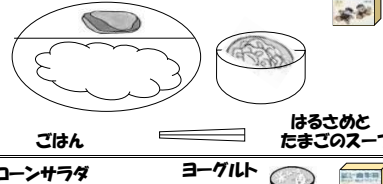
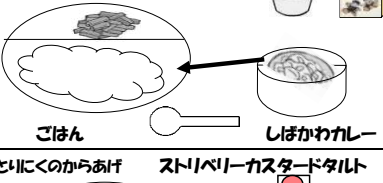
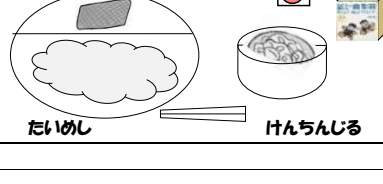
3月 学校給食予定こんだて表



さいたま市立芝川小学校

令和6年2月29日発行

日	曜	こんだて	おもな食品とそのはたらき				栄養価		
			赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金		ごはん		こめ			614	24.5
			なまあげのすきに	なまあげ ぶたにく	あぶら さとう しらたき	ごぼう にんじん ほししいだけ はくさい	しょうゆ 酒		
			うましおキャベツ		ごまあぶら	えのきたけ しゅんぎく ながねぎ			
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 昆布茶 白こしょう		
4	月		◎セルフてまきすし(すめし)	のり	こめ さとう		酢	617	27.4
			あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		酢 しょうゆ 魚介エキス 昆布エキス 塩		
			きゅうり			きゅうり	塩		
			ぎゅうにくのしぐれに	ぎゅうにく	あぶら さとう	しょうが	しょうゆ 酒		
			◆なのはないりすましじる	とうふ	ふ	だいこん なばな えのきたけ にんじん	酒 塩 しょうゆ かつおだし		
5	火		フラワーロール		パン		塩	635	25.4
			ポテのミートソースあえ	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ポークフィヨン ケチャップ 塩		
			アーモンドサラダ		あぶら さとう アーモンド	グリンピース トマト	デミグラスソース(小麦)・ハヤシルウ(小麦)		
			※1・2・2-1・2-2 みかんクレープ	とうにゅう だいずこ	さとう こめこ みずあめ	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	塩 酢 こしょう		
6	水		★ふかがわめし	あさり	こめ あぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん こまつな	しょうゆ 酒 和風だしの素	617	24.6
			ししゃものいそべあげ	ししゃも あおのり	あぶら パンこ かたくりこ		こしょう 塩		
			ぐたくさんみそじる	みそ	あぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし		
			※1・2・2-2 りんごゼリー		さとう	りんご			
7	木		ごはん		こめ			683	24.6
			★みそかつどん	ぶたにく みそ だいずこ	あぶら さとう かたくりこ パンこ		塩 ウスターソース しょうゆ みりん		
			★はちほしじる	とうふ あぶらあげ	こんにゃく じゃがいも かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいだけ ながねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩		
			あさづけ			かぶ きゅうり キャベツ	塩		
8	金		じこなうどん		うどん		塩	628	21.5
			ごもくうどん(しる)	とりにく あぶらあげ わかめ		にんじん たけのこ しめじ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん 塩		
			ごぼうとじゃがいものあまからあげ		じゃがいも あぶら さとう	ごぼう	しょうゆ みりん		
			きのこいりおひたし		はちみつ かたくりこ				
※2-1・6-3 いちごゼリー	さとう		こまつな キャベツ にんじん しめじ	しょうゆ みりん 和風だしの素					
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		いちご						

日曜	こんだて	おもな食品とそのはたらき				栄養価		
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちようしをとのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
11月		ごはん		こめ			559	21.6
		もずくどん	もずく ぶたにく だいず	あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン	酒 しょうゆ みりん 塩		
		ごますあえ		ごまあぶら				
		きよみオレンジ		ごまあぶら さとう	こまつな もやし キャベツ	しょうゆ 酢		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きよみオレンジ			
12月		シュガーあげパン (ツイストパン)		パン あぶら さとう		塩	659	20.8
		とうにゅうカレースープ	とりにく いんげんまめ とうにゅう	あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	チンタン コンソメ 白ワイン		
		かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら さとう ごま	だいこん きゅうり ホールコーン	塩 しょうゆ 酢		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13日		ごはん		こめ			583	24.8
		しせんどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	酒 しょうゆ 黒ソース 豆板醤		
		ごめこめんサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう	ながねぎ にんにく しょうが	甜面醬 ポークガラスープ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごめこめん ごまあぶら さとう	ホールコーン キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ 酢 からし粉		
14日		パンネ		パンネ あぶら		塩	563	28.1
		トマトクリームソース	ベーコン とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう あさり ほたて	あぶら とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	チンタン コンソメ ケチャップ		
		ハムサラダ		さとう あぶら	きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ	酢 塩 こしょう		
		◆いちご			いちご			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15日		ごはん		こめ			651	26.2
		たらやのみソース	たら	かたくりこ あぶら さとう	ながねぎ にんにく しょうが	酢 しょうゆ		
		はるさめとたまごのスープ	たまご	はるさめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ ほししいたけ えのきたけ	チキンガラスープ 中華スープストック		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまあぶら	こまつな	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
18日		ごはん		こめ			662	25.1
		しばかわカレー	ぶたにく チーズ スキムミルク	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん りんご セロリ	カレー粉 赤ワイン ウスターソース しょうゆ		
		コーンサラダ		さとう バター	にんにく トマト	チンタン クロフ粉 ローリエ 塩 こしょう		
		ヨーグルト	ヨーグルト	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	酢 塩 こしょう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19日		◎たいめし(まみやおこめ)	あぶらげ たい こんぶ	こめ	にんじん こねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん	690	27.2
		とりにくのからあげ	とりにく	あぶら かたくりこ	しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
		けんちんじる	とうふ わかめ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん	かつおだし 塩 しょうゆ		
		ストロベリーカスタードタルト	たまご れんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう	いちご			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

栄養量平均 628 24.8

栄養摂取基準 650 26.8

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

◆印 旬の食材を使った献立 ★印 郷土料理(6日:東京都 7日:愛知県) ◎印 行事食(4日:ひな祭り 19日:卒業&修了のお祝い)