



# 宮前小3月分学校給食予定献立表



令和4年度

【目標】1年間の食事をふりかえろう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作るものになる食品	(緑)主に体の調子を整えるものになる食品	(黄)主にエネルギーのものになる食品	1人分 kcal	たん白質 g		
1	水	ごはん	牛乳	イカのさらさあげ ワンタンスープ チャブチェ	牛乳 とり肉 イカ ぶた肉	にんじん チンゲンサイ もやし しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ こまつな にんにく	ごはん あぶら ワンタンのかわ はるさめ かたくりこ さとう	625	25.0	
2	木	ごはん	おちゃ	あつやきたまご こうやどうふのそぼろに もやしとハムのピリからいため	ぶた肉 ハム あつやきたまご こうやどうふ	おちゃ こんにゃく にんじん にんにく たまねぎ しょうが もやし しいたけ たけのこ ピーマン	ごはん ごま あぶら さとう かたくりこ	528	24.2	
3	金	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき はるのおはなみじる <small>なのはなのからしあ(学) ひなまつりデザート</small>	牛乳 とり肉 さわらさいきょうづけ	だいこん こまつな にんじん ねぎ なばな キャベツ もやし	ごはん はなふ さとうゼリー	557	25.7	
6	月	バターロール パン	牛乳	しろみぎかなフリッターのレモンソース やさいスープ パンネのトマトに	牛乳 ベーコン サワラフリッター とり肉	にんじん たまねぎ レモン はくさい セロリ にんにく トマト	パン じゃがいも さとう マカロニ かたくりこ あぶら バター	687	24.6	
7	火	むぎごはん	牛乳	ビーフシチュー コールスローサラダ <b>(学)★ヨーグルト</b>	牛乳 牛肉 ヨーグルト	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく とうもろこし トマト キャベツ	むぎごはん あぶら さとう	699	24.9	
8	水	わかめごはん	牛乳	カツオフライ はるのかきたまじる <small>こんにゃくとえだまめのいためもの</small>	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ カツオフライ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えだまめ こんにゃく	わかめごはん かたくりこ あぶら さとう	589	24.5	
9	木	ちゅうかめん	牛乳	チャーシューメン ポークシュウマイ(2こ) フルーツポンチ	牛乳 やきぶた しゅうまい	にんじん チンゲンサイ にら もやし ねぎ <small>にんにく しょうが ミックスフルーツ</small>	ちゅうかめん ゼリー あぶら カクテルゼリー	608	22.9	
10	金	ツイストパン	コーヒー ミルク	とり肉のこうそうやき じゃがいもとベーコンのもの こまつなサラダ	コーヒーミルク ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし レモン こまつな もやし	パン じゃがいも さとう あぶら はちみつ	550	24.8	
13	月	ごはん	牛乳	さといもコロッケ さわにわん おかかあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ かつおぶし	にんじん ごぼう もやし しいたけ たけのこ こまつな キャベツ	ごはん さとう さといもコロッケ あぶら	587	22.1	
14	火	スパゲティ	牛乳	ミートソース チーズ入りスパニッシュオムレツ ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ アンサンブルエッグ	にんじん たまねぎ にんにく トマト ごぼう とうもろこし	スパゲティ さとう バター あぶら かたくりこ ドレッシング	685	29.7	
15	水	てづくり はちみつレモン トースト	牛乳	チキンカツ・ソース ポトフ ツナサラダ	牛乳 ウインナー チキンカツ ツナ	レモン たまねぎ にんじん セロリ はくさい キャベツ	パン はちみつ バター さとう じゃがいも あぶら	652	25.9	
16	木	じごなうどん	牛乳	とりなんばんうどん エビのてんぷら かんぴょうのごまあえ	牛乳 とり肉 エビのてんぷら あぶらあげ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ かんぴょう	うどん かたくりこ あぶら ごま さとう	614	23.7	
17	金	ごはん	牛乳	サケのあまからあげ たっぶりやさいのみそしる きりほしだいこんのいために	牛乳 とうふ こんぶ みそ あぶらあげ サケでんぶんつき	だいこん ごぼう ねぎ こまつな きりほしだいこん しらたき にんじん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	588	24.3	
20	月	ライスボール パン	牛乳	ハンバーグのオニオンソース ABCスープ れんこんサラダ	牛乳 とり肉 ハンバーグ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく れんこん	パン マカロニ さとう ドレッシング かたくりこ あぶら	612	24.8	
22	水	せきはん ・ごましお	牛乳	とりにくのからあげ そつぎょうしんきゅうおいわいじる <small>はるキャベツのおひたし(学) ★おいわいケーキ</small>	牛乳 かまぼこ とり肉	ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし	せきはん あぶら かたくりこ ごま さとう おいわいケーキ	695	23.8	
23	木	そつぎょうしき							618	24.7

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (Tel.2949-3740) までご連絡ください。

☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。

☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。

☆ (学) は学校配送になります。

**食物アレルギー代替食品**  
 (乳) 7日(火)  
 ★ヨーグルト → いちごゼリー  
 (乳・卵) 22日(水)  
 ★おいわいケーキ →  
 いちごクレープ

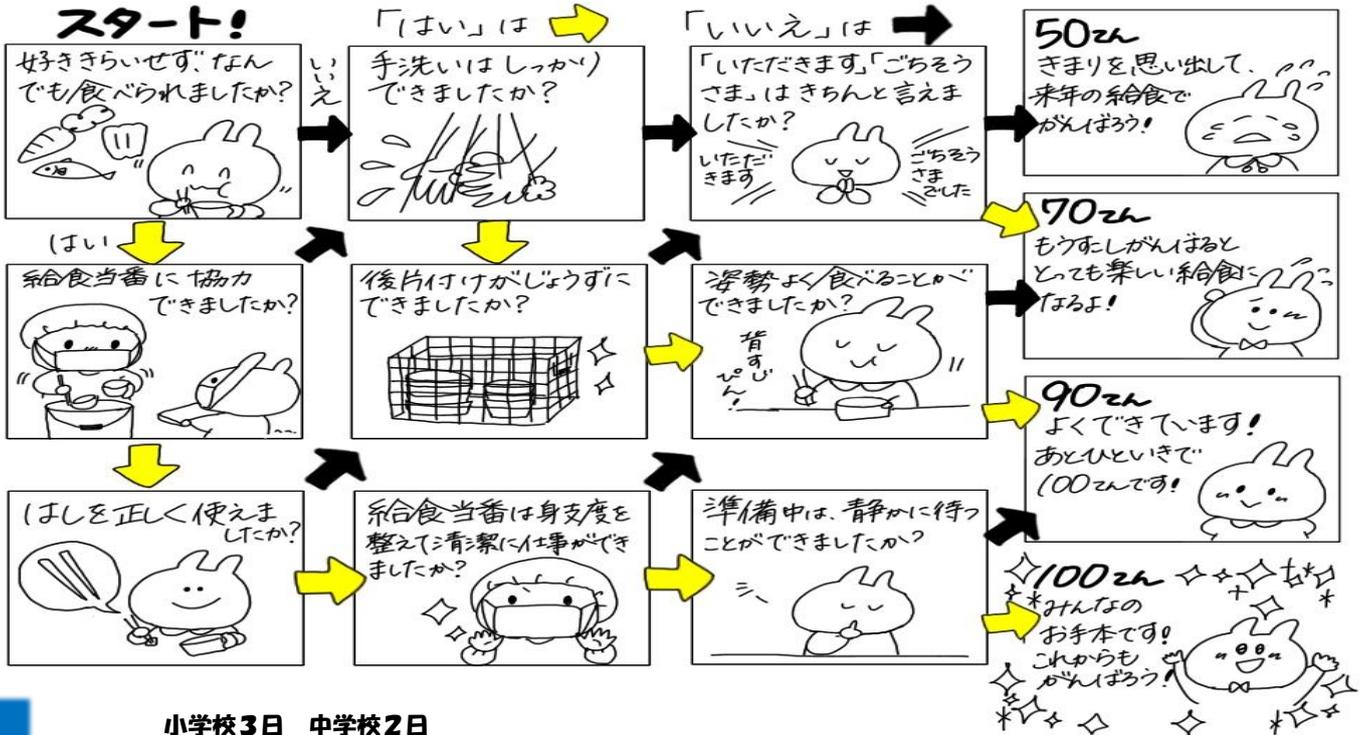


# 3月給食たより



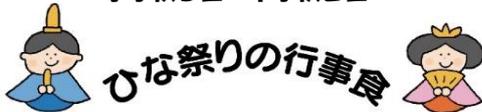
この1年間、給食やおたよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間を振り返って、今までに学んだことをこれからの生活にいかしていってください。

## 1年間の給食を振り返ってみましょう！！



### 3月の献立は!

小学校3日 中学校2日



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



### 手作りはちみつレモントースト

小学校15日 中学校23日



### 学校給食展が開催されました

2月3・4日に並木まちづくりセンターで、学校給食展が開催されました。児童生徒の「給食愛♡」にあふれる心温まる作品ばかりでした。

これからもみなさんにお届けできるよう頑張ります。ありがとうございました。



給食センターでひとつひとつ丁寧にシロップをつけて焼き上げます

