

3月分学校給食予定献立表



小学校
令和3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	たんぱく質 g			
1	火	ひなまつりこんだて ごはん	牛乳	はながたとうふハンバーグ かきたまじる おひたし	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ はながたとうふハンバーグ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ こまつな もやし	ごはん かたくりこ さとう ごま	505	19.9	
2	水	じごなうどん	牛乳	あんかけうどん やさいかきあげ こんにゃくのおかか	牛乳 ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ こんにゃく	うどん さとう かたくりこ かきあげ あぶら	692	21.5	
3	木	ごはん	牛乳	Aジのいちやぼし にくじゃが キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 ぶた肉 Aジのいちやぼし しおこんぶ	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	592	26.9	
4	金	こどもパン	牛乳	とりにくのガーリックあげ ミートボールスープ ペンのトマトに	牛乳 肉だんご とり肉 ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが トマト	パン こめこ あぶら マカロニ かたくりこ さとう	581	27.7	
7	月	ごはん	牛乳	やさいのぶっくらよせ こうやとうふのうまに ごまあえ	牛乳 ぶた肉 こうやとうふ やさいのぶっくらよせ	こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが こまつな キャベツ かんぴょう	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	610	24.8	
8	火	ちゅうかめん	牛乳	タンタンメン はるまき フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 みそ	たけのこ にんじん たら もやし しいたけ にんにく しょうが ねぎ ミックスフルーツ みかん	ちゅうかめん ごま かたくりこ さとう はるまき あぶら ゼリー	754	23.1	
9	水	ごはん	牛乳	ポークカレーライス ごほうサラダ	牛乳 ぶた肉	にんじん しょうが たまねぎ にんにく トマト りんご ごほう とうもろこし	ごはん じゃがいも はちみつ あぶら こむぎこ パター ドレッシング ごま	628	18.9	
10	木	フラワーロール	コーヒー ミルク	とりにくのパーベキューソース やさいスープ グリーンサラダ	コーヒーミルク ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ はくさい トマト にんにく りんご キャベツ きゅうり ピーマン	パン じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	592	24.0	
11	金	ごはん	牛乳	サバのぶなかぼし かぶとしょうがのすましじる きゅうりとたくあんのカクヤ	牛乳 ぶた肉 とうふ サバぶなかぼし	にんじん かぶ こまつな しょうが ねぎ きゅうり たくあん	ごはん かたくりこ あぶら さとう	576	21.6	
14	月	ごはん	牛乳	ホッケフライ・ソース だいこんのみそしる キャベツのポンずあえ	牛乳 みそ ホッケフライ	だいこん たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん レモン	ごはん あぶら さとう	539	20.2	
15	火	Aきなこあげパン/ Bツイストパン	牛乳	トマトオムレツ コーンチャウダー キャロットサラダ	牛乳 (きなこ) とり肉 なまクリーム ハム トマトオムレツ	にんじん たまねぎ とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター ドレッシング	A706 B628	A26.2 B24.4	
16	水	ごはん	牛乳	イカのチリソース ちゅうかスープ チャブチエ	牛乳 とり肉 イカでんぶんつき ぶた肉	たら キャベツ にんにく しょうが ねぎ トマト たまねぎ こまつな にんじん しいたけ ピーマン	ごはん かたくりこ さとう あぶら はるさめ	581	21.7	
17	木	スパゲティ	牛乳	つけナポリタン とりにくのこうそうやき ツナサラダ	牛乳 ウインナー チーズ とり肉 ツナ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマト レモン キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう かたくりこ あぶら はちみつ	534	27.1	
18	金	ごはん	おちゃ	ハガツオのやくみソースがけ マーボーとうふ だいこんのオイルいため	ぶた肉 とうふ みそ ハガツオでんぶんつき	おちゃ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ だいこん	ごはん かたくりこ さとう あぶら	511	22.1	
22	火	そつぎょうしき せいはん・ごましお	牛乳	サワラのさいきょうやき おいわいじる ちくぜんに	牛乳 かまぼこ サワラさいきょうつけ とり肉	ほうれんそう にんじん ねぎ れんこん こんにゃく ごほう たけのこ しいたけ	せきはん さとう あぶら ごま	588	25.1	
23	水	給食なし								
24	木	そつぎょうしき								

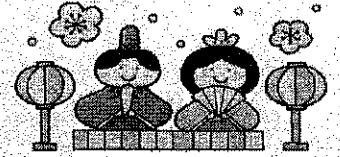
- ☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
- ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター(TEL2949-3740)までご連絡ください。
- ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
- ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
- ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
- ☆ (☎)は学校配送になります。
- ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。

【揚げパンの内訳】

- A 荒幡小 若狭小 北中小 宮前小
林小 泉小
- B 山口小 椿峰小 北野小



3月 給食だより



西武ライオンズの 若獅子カレー

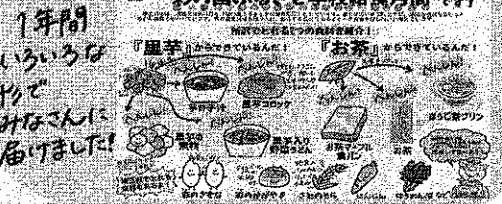
♪ 動画に出ている調理員さんの企画で実現したごちそうです! 大好評でした♪ 第3給食センターの山田さんです!



見澤牧場の **所沢牛**
カレーと肉うどんにして出しました! 脂がのっておいしかった♡



私たちが住む 所沢でとれた里芋や狭山茶



鹿児島県産の **カンパチ**
新鮮なカンパチ!! とってもおいしかったですね!

コロナ禍ということで「前向き」「熟食」での給食時間でしたが、給食を通して、少しでもみなさんにわくわくして欲しいと給食センターの職員一同、試行錯誤の一年でした!

保護者の皆様 今年度も給食へのご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も安心、安全な給食を提供できるよう、職員一同努めてまいります。よろしくお願い致します。

食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間のようすを振り返り、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった) の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さず食べて食べた 	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう!

