



3月給食献立表



令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
3	月	上巳の節句 献立	鮭ちらしすし 出汁巻き卵 菜花と大根のおかか和え ひなまつりポンチ					精白米,粒麦,さとう,白ごま,サラ ダ油,じゃがいも,ごま油,白玉粉	飲用牛乳,油揚げ,凍り豆腐,塩さ け,しろさけ,しらす干し,たまご, あおさ,おかか,絹ごし豆腐	かんぴょう,干し椎茸,にんじん, しょうが(甘酢漬),さやいんげん, 菜ばな,こまつな,もやし,だいこ ん,白桃缶,黄桃缶,バナナ,いちご	3月3日の上巳の節句にちなんだ 献立です。上巳の節句とはひな祭 りのことで、旧暦では桃の花が咲 く時期だったことから桃の節句と も呼ばれています。
			755	33.6	23.5	2.3					
4	火		オリーブごまご飯 さばのハーブ焼き ベーコンと玉ねぎの塩しモン炒め ミネストラスープ 果物(柑橘類)					精白米,粒麦,オリーブ油,白ごま, サラダ油,でん粉,じゃがいも	飲用牛乳,粉寒天,サバ,ベーコン, 豚こま,木綿豆腐	にんにく,レモン,玉ねぎ,キャベ ツ,えのきたけ,こまつな,にんじ ん,トマト,柑橘類	本校のごまご飯は一風変わってい ます。洋食にも合うように、オ リーブオイルと塩をお米と一緒に 炊き、炒ったごまを混ぜ合わせて 作っています。
			718	31.3	28.1	2.4					
5	水		ご飯 油揚げの肉詰め わかめとツナのごま油和え じゃがいもと菜花のみそ汁 果物(柑橘類)					精白米,でん粉,さとう,ごま油,板 こんにゃく,じゃがいも	飲用牛乳,粉寒天,豚ひき肉,鶏ひ き肉,たらすり身,たまご,ひじき, ダイスチーズ,油揚げ,焼き竹輪, まぐろ缶詰(油漬),生ワカメ,豚こ ま,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,豆乳	玉ねぎ,えのきたけ,こまつな,も やし,キャベツ,トマト,にんじん, だいこん,菜ばな,柑橘類	油揚げの肉詰めは初登場のメ ニューです。油揚げに肉だねを詰 め、蒸してから焼き、甘辛いたれ をかけて提供します。
			745	33.4	27.0	2.5					
6	木	3年生 リクエスト 給食	★キムチチャーハン ★ジャンボ餃子 しょうがが香る7種野菜のスープ 果物(柑橘類)					精白米,水稲穀粒(玄米),サラダ油, さとう,白ごま,ジャポ 餃子の皮, ごま油,揚げ油,押麦	飲用牛乳,粉寒天,たまご,豚こま, 豚ひき肉,おかか,鶏こま	はくさい(キムチ漬),大根(たく あん),ねぎ,キャベツ,にら,にんに く,しょうが,玉ねぎ,にんじん,こ ぼう,はくさい,干し椎茸,こまつ な,柑橘類	今月は3年生のリクエスト給食が 登場します。キムチチャーハンは 主食部門で3位、ジャンボ餃子は 主菜部門で2位でした。
			766	29.2	24.9	2.5					
7	金		かやくご飯 豆腐カツ 五目きんぴら 豆腐と根菜のみそ汁					精白米,粒麦,サラダ油,つきこん にゃく,米粉,でん粉,生パン粉,乾 パン粉,揚げ油,しらたき,さとう, 白ごま,ごま油,板こんにゃく, じゃがいも	飲用牛乳,粉寒天,鶏こま,油揚げ, ひじき,揚げ出し豆腐,豚肩ロ ース,おかか,調製豆乳,木綿豆腐,赤 みそ,白みそ	干し椎茸,れんこん,さやいんげ ん,玉ねぎ,こぼう,にんじん,こま つな,だいこん,えのきたけ,ねぎ	豆腐カツとは豆腐を豚肉で巻いて 揚げたものです。お肉屋さんにて薄 くカットしていただいた豚肉で一 つ一つ巻いて作ります。
			778	33.7	29.2	2.5					
10	月	3年生 リクエスト 給食	小松菜あなか焼そば あさりのカリッとサラダ ★じゃが丸くん					サラダ油,蒸し中華めん,さとう, でん粉,ごま油,揚げ油,白ごま, じゃがいも	飲用牛乳,豚こま,鶏こま,油揚げ, 木綿豆腐,あさり(水煮),ダイス チーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にん じん,たけのこ,干し椎茸,もやし, こまつな,こぼう,キャベツ,だい こん	じゃが丸くんは、蒸してつぶした じゃがいもにチーズを混ぜて丸め て揚げた、生徒に人気メニュー の1つです。今回のアンケートで も副菜部門2位でした。
			736	31.3	29.7	2.6					
11	火	3年生 リクエスト 給食	ご飯 かみかみふりかけ ★鶏のから揚げ 冬野菜の柚香和え ★豚汁					精白米,白ごま,さとう,でん粉,米 粉,揚げ油,ごま油,サラダ油,板こ んにゃく,じゃがいも	飲用牛乳,粉寒天,塩昆布,おかか, 若鶏もも,糸寒天,豚ばら,豚こま, 生揚げ,赤みそ,白みそ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,だい こん,はくさい,こまつな,にんじ ん,ゆず,レモン,こぼう,ねぎ	から揚げと豚汁は、毎年リクエ スト上位に入る人気メニューです。 今年は主菜部門で1位、汁物部門 で2位でした。
			782	33.1	29.3	2.2					
12	水	3年生 リクエスト 給食	★きなこ揚げパン ★ココア揚げパン ★焼肉サラダ ★ABCスープ 果物(柑橘類)					ミルクパン,揚げ油,白すりごま, グラニュー糖,黒すりごま,ごま 油,白ごま,さとう,サラダ油,じゃ がいも,アルファベットマカロニ	飲用牛乳,きなこ,豚こま,油揚げ, おかか,鶏こま,木綿豆腐	にんにく,きゅうり,こまつな,こ ぼう,もやし,にんじん,キャベツ, 玉ねぎ,セロリ,しょうが,柑橘 類	揚げパン、焼肉サラダ、ABCス ープは毎年上位に入るメニューで す。今年は主食部門、副菜部門、 汁物部門それぞれで1位でした。
			724	28.9	33.6	2.5					
13	木		ご飯 白身魚の香味ソース みそポテト わかめとトマトのむらくも汁 果物(いちご)					精白米,さとう,じゃがいも,米粉, 揚げ油,でん粉	飲用牛乳,粉寒天,みそ,赤みそ, たまご,生ワカメ	ねぎ,しょうが,しそ葉,レモン,玉 ねぎ,だいこん,トマト,こまつな, いちご	みそポテトとは蒸したじゃが芋を 天ぷらにしたものに、甘めの味噌 ダレをかけた埼玉県秩父地方の郷 土料理です。
			746	32.9	17.9	2.3					
14	金	3年生 リクエスト 給食	クリームライス ほうれん草のかつりサラダ ★ガトーショコラ					精白米,粒麦,サラダ油,バター,米 粉,さとう,無塩バター,小麦粉,ミ ルクチョコレート,粉糖	飲用牛乳,粉寒天,鶏こま,レンズ まめ,豆乳,調理用牛乳,調製豆乳, きざみのり,おかか,たまご	にんじん,しょうが,にんにく,玉 ねぎ,マッシュルーム,えのきた け,ほうれん草,キャベツ,だい こん	日本発祥のホワイトデーにちな み、クリームライスとデザート部 門で圧倒的な1位だったガト ーショコラを作ります。
			813	28.6	26.5	2.0					
17	月	手作りのパン 給食	手作りナン バターチキンカレー 小松菜の人参ドレッシングサラダ 果物(柑橘類)					強力粉,小麦粉,さとう,サラダ油, オリーブ油,じゃがいも,ごま(ね り),バター,さとう,マヨネーズ(卵 無)	飲用牛乳,脱脂粉乳,ヨーグルト, 若鶏肉もも,鶏若鶏肉胸,レンズま め,調製豆乳	玉ねぎ,にんにく,しょうが,トマ ト缶詰,にんじん,こまつな,キャ ベツ,きゅうり,柑橘類	今年最後の手作りパンはナンで締 めくくりです。カレー粉を使わず 7種のスパイスで作った本格バ ターチキンカレーと共に味わって みてください。
			737	29.8	28.8	2.4					
18	火	卒業祝い 献立	赤飯 ぶりの照り焼き シャキシャキ梅和え 祝いなるのすまし汁 抹茶ようかん					精白米,粒麦,もち米,黒ごま,さ とう,ごま油,でん粉,生ひ	飲用牛乳,ささげ,ぶり,糸寒天,若 鶏肉胸,鶏こま,木綿豆腐,生ワカ メ,かまぼこ,粉寒天,あずき	しょうが,だいこん,にんじん, きゅうり,れんこん,こまつな,梅 びしお,はくさい,ほんしめじ,え のきたけ	3年生の卒業祝い献立です。お祝 いの席に欠かせない「赤飯」と出 世魚である「ぶり」、将来の見通 しが良い「れんこん」などを使 います。
			723	35.9	22.8	2.4					
19	水	卒業式									
20	木	春分の日									
21	金	お彼岸 献立	五目あんかけうどん めひかりの磯辺揚げ 小松菜とブロッコリーののり酢和え ぼたもち					でん粉,冷凍うどん,米粉,白すり ごま,揚げ油,さとう,白ごま,精白 米,もち米	飲用牛乳,若鶏肉もも,油揚げ,焼 き竹輪(卵無),なると(卵無), めひかり,あおのり,まぐろ缶詰 (油漬),きざみのり,小豆	干し椎茸,にんじん,だいこん,は くさい,しょうが,ねぎ,こまつな, キャベツ,もやし,ブロッコリー	3月20日の春分の日になんだお彼岸 献立です。春分の日前後3日ずつ、 合わせて7日間をお彼岸と呼びます。 春のお彼岸はぼたもちの花の季節である ため「ぼたもち」を作ります。
			726	33.9	24.8	2.4					
24	月	給食最終日	ライスコロケットマトソースがけ トマトとじゃがいものキッシュ はりはりサラダ 果物(いちご)					精白米,粒麦,バター,サラダ油,米 粉,生パン粉,乾パン粉,揚げ油, じゃがいも,マヨネーズ(卵無),ご ま油,つきこんにゃく,さとう	飲用牛乳,鶏ひき肉,ウィンナー 輪切り,たまご,調製豆乳,ダイス チーズ,油揚げ,焼き竹輪(卵無)	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマ ト缶詰,トマト,こまつな,切干し だいこん,干し椎茸,キャベツ,も やし,いちご	令和6年度の給食最終日です。1 年間たくさん食べていただき、そ して給食の運営にご協力いただき ありがとうございました。
			793	29.6	33.6	2.4					
25	火	修了式									

★マークは3年生のリクエストメニューです。
今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。
献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※3年生は3月3日(月)、5日(水)、7日(金)と、21日(木)以降の給食はありません。

3月の給食栄養目標

- ・1年間の食生活について反省し、改善しよう
- ・1年間の給食活動を振り返ろう



～ 毎日350gの野菜を食べよう ～
3月 平均野菜使用量

121g

