



# 2024年3月 学校給食予定献立表



坂戸市立 小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(金)	牛乳	牛乳				686	27.2	
	ちらし寿司	油揚げ 卵 凍り豆腐 鶏肉 きざみのり	砂糖 米 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢			
	赤魚のサラサ揚げ	赤魚	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粉 粉			
	おひたし			ごまつな にんじん はくさい	しょうゆ			
さくらもち		さくらもち						
4(月)	牛乳	牛乳				623	28.0	
	カツサンド	卵 豚肉	小麦粉 パン粉 ごもパン 米油	キャベツ	中濃ソース 粗塩 こしょう			
	ミネストロースープ	大正金時豆 鶏肉	ゆめ 米油	にんじん トマト じゃがいも たまねぎ にんにく	粗塩 こしょう 鶏がら だし			
5(火)	牛乳	牛乳				644	25.7	
	ごはん		米					
	いわしとごぼうのみそ煮	赤みそ いわし	砂糖	ごぼう しょうが	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	じゃが団子汁	油揚げ 鶏肉	じゃがいも でん粉 こんにやく 米油	にんじん たまねぎ	しょうゆ 削り節			
白菜の浅漬け			きゅうり はくさい	粗塩				
6(水)	牛乳	牛乳				692	27.6	
	ごはん		米					
	肉団子のもち米蒸し	押し豆腐 豚肉	パン粉 もち米	しょうが たまねぎ	しょうゆ 粗塩			
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ひじき	砂糖 こんにやく 米油	にんじん たまねぎ	本みりん しょうゆ			
小松菜のおかかあえ	かつお節		ごまつな にんじん もやし	しょうゆ				
7(木)	牛乳	牛乳				640	26.4	
	クロワッサン		卵					
	たらこスパゲッティ	やりにいかに たらこ きざみのり	パスタ 米油	じゃがいも たまねぎ	清酒 粗塩 こしょう			
	シーザーサラダ	ベーコンチーズ	じゃがいも 砂糖 卵 油 米油	キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
8(金)	牛乳	牛乳				630	25.1	
	ごはん		米					
	中華風肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ おろし しょうゆ			
山吹あえ	鶏肉 卵	砂糖 米油	ごまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 粗塩				
11(月)	牛乳	牛乳				621	20.9	
	ジャンバラヤ	豚肉 トマトソース	米 卵 油 米油	じゃがいも たまねぎ にんにく	粗塩 こしょう 粉 粉			
	笹かまぼこの香味揚げ	笹かまぼこ	小麦粉 ごま 米油	パスタ	粗塩			
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
清見柑			清見柑					
12(火)	牛乳	牛乳				619	26.3	
	ごはん		米					
	豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖 米油	しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ			
	切り干し大根と野菜のいなか汁	豆腐 白みそ 赤みそ		ごまつな にんじん 切り干し大根 ねぎ はくさい 干しいたけ	削り節			
キャベツの昆布漬	昆布		にんじん キャベツ	粗塩 一味唐辛子				
13(水)	牛乳	牛乳				630	25.2	
	わかめラーメン	鶏肉 わかめ	砂糖 中華めん ごま油 米油	にんじん しょうが たけのこ とうもろこし ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら			
	もやしのサラダ		砂糖 米油	キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
	チャーシュー蒸しパン	焼き豚 赤みそ 牛乳	小麦粉 砂糖 き砂糖 ごま油	しょうが にんにく ねぎ	清酒 粗塩 ベーキングパウダー ファンクション ココア			
14(木)	牛乳	牛乳				642	25.8	
	ごはん		米					
	さわらの竜田揚げ	さわら	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩			
	罐の香和え	きざみのり		キャベツ もやし	しょうゆ			
うどのきんぴら	さつま揚げ 豚肉	砂糖 こんにやく ごま油	にんじん うど ごぼう	しょうゆ 一味唐辛子				
15(金)	牛乳	牛乳				701	20.9	
	チキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 米 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく	中濃ソース しょうゆ 粗塩 粉 粉			
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	米油	パスタ にんじん キャベツ	しょうゆ 粗塩 こしょう			
18(月)	牛乳	牛乳				691	28.0	
	ブラウワーロール		卵					
	シーブードのクリーム煮	やりにいかに えび 鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも 粉 米油	にんじん たまねぎ	清酒 白ワイン 粗塩 こしょう			
	菜の花サラダ		砂糖 ごま油 ごま 米油	なばな にんじん きゅうり とうもろこし 缶 もやし	しょうゆ 粗塩 米酢			
みかん入りミルクゼリー	生クリーム 寒天 牛乳	砂糖	みかん缶	パウチゼリー				
19(火)	牛乳	牛乳				679	27.8	
	ごはん		米					
	家常豆腐	生揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 米油	にんじん じゃがいも しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 中濃ソース 粉 粉			
ピーマンと野菜の炒め物	鶏肉	ピーマン ごま油 米油	ごまつな にんじん キャベツ しょうが たまねぎ	しょうゆ 粗塩				
21(木)	牛乳	牛乳				618	26.6	
	古代米入り赤飯		米 黒米 ごま		粗塩			
	鶏肉の彩り揚げ	鶏肉 ひじき	小麦粉 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	春の香りあえ	ルウ	砂糖 米油	にんじん うど キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		だいこん ねぎ	削り節				
<b>給食回数 14回</b>						<b>今月の栄養量</b>	<b>651</b>	<b>25.8</b>
※材料は都合により変わる場合があります。						<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~ 32.5</b>

## 1年間の食生活をふり返ろう!

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

食事の前に手を  
きれいに洗いましたか?

苦手なものでも  
食べてみましたか?



行事食について知ることが  
できましたか?



朝ごはんを毎日  
食べましたか?



間食をとり過ぎない  
ようにしましたか?



毎日の食事を楽しんで  
いますか?



よくかんで、味わって  
食べましたか?

はしを正しく持って  
食べましたか?

1年間

ありがとうございました。



今年度の給食は、3月21日(木)で終了します。  
皆さんからの「おいしかった!」や「ごちそうさ  
ま」の声、空っぽになって戻ってきた食卓は、調理  
員さんの大きな励みになっていました。そして、卒  
業生の皆さんには、給食を通して出会った味、食  
材、料理を忘れず、食べ物や食生活についての知識  
や経験を、小学校の楽しい思い出とともに、これか  
らの中学校生活に活かしてもらえればと思います。