



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 加粉		
	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		
	ミネストローズ	大正金時豆 鶏肉	トマト 米油	にんじん トマト 卵 たまねぎ にんにく	粗塩 こしょう 鶏がら 味噌		
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 こんにゃく 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 こんにゃく 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	たまねぎ	清酒 粗塩 こしょう		
	シーザーサラダ	ベーコン	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 おろしニンニク しょうが		
	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	たまねぎ にんにく	粗塩 こしょう 卵黄 味噌		
	笹かまぼこの香味揚げ	笹かまぼこ	小麦粉 ごま 米油	パセリ	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 味噌 醤油			
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 マヨネーズ コショウ		
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		
	磯の香和え	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 こんにゃく ごま油	にんじん うど ごぼう	しょうゆ 味噌 醤油			
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 卵 たまねぎ にんにく	中濃ソース しょうゆ 粗塩 加粉 こしょう 味噌 トマトソース		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	米油	キャベツ にんじん キャベツ	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	ブラワーロール		バターロール				
18(月)	牛乳	牛乳				691	28.0
	シニアードのクリーム煮	やりにいかに えび 鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも 卵 米油	にんじん たまねぎ	清酒 白砂糖 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	加工糖		
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 卵 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 トマトソース マヨネーズ		
	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 卵 しょうが 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 卵 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			
給食回数 14回					今月の栄養量	651	25.8
※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~ 32.5

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。