

3月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	かや体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
1	木	 こどもパン		じゃがいもとハムの チーズソースあえ いんげんまめのスープに ※A ※B	ぎゅうにゅう ハム とりにく 調理用ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ どうもろこし パセリ あおピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー	食塩 こしょう チキンブイヨン	552 [kcal] 23.5 [g]
2	金	 ひなずし		さばからみやき すましじる ひなあられ	きんしたまご さば ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ さとう ひなあられ いりごま	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん ほうれんそう	強化米 米酢 食塩 しょうゆ みりん 穀物酢 かつおぶし(だし)	633 [kcal] 24.8 [g]
5	月	 むぎごはん		だいすいりマーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす ハム とりにく	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり もやし	強化米 豆板醤 テンメンジャン 米みそ しょうゆ 清酒 穀物酢 食塩	583 [kcal] 24.8 [g]
6	火	 きょうふう ごもくたぬまどうん		おおぶくまめのまっちゃんあげ しばひじきあえ ※D	とりにく あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう おおぶくまめ	じごなうどん さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら いりごま	にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが だいこん	こんぶ(だし) かつおぶし(だし) みりん うすくちしょうゆ 食塩 まっちゃん しばつけ しょうゆ	533 [kcal] 21.1 [g]
7	水	 たまごどん (むぎごはん)		かわりこふさいも あさづけ ※C	たまご とりにく ぎゅうにゅう あおりの	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも いりごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース かぶ キャベツ	強化米 しょうゆ みりん 食塩 かつおぶし(だし) こしょう	572 [kcal] 22.5 [g]
8	木	 ごはん		どうふハンバーグおろしソース こんさいのみそしる おひたし	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく	こめ さといも あぶら	だいこん ごぼう かぶ ながねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし	強化米 しょうゆ みりん かつおぶし(だし) 米みそ 和風だしの素	572 [kcal] 21.4 [g]
9	金	 ごまあげパン		ポークビーンズ マカロニサラダ ※A ※D	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	パン あぶら すりごま さとう じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマト どうもろこし	ウスターソース ぶどう酒 パプリカ粉 食塩 こしょう ポークガラスープ 穀物酢 食塩 こしょう	684 [kcal] 27.6 [g]
12	月	 シーフード カレー(むぎごはん)		こんにゃくサラダ ※C ※D	いか むきえび あさり ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう いりごま	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが りんご トマト だいこん きゅうり どうもろこし	強化米 ウスターソース しょうゆ ポークガラスープ 食塩 ぶどう酒 カレー粉 こんにゃく 穀物酢	587 [kcal] 20.8 [g]
13	火	 ゆかりごはん		あげだしどうふやくみソース さつまじる ※B	ちりめんじゅこ どうふ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ いりごま かたくりこ あぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが ながねぎ だいこん にんじん ごぼう	ゆかり 穀物酢 しょうゆ こんにゃく 米みそ かつおぶし(だし)	640 [kcal] 23.0 [g]
14	水	 ごはん		ししゃもフライ ごもくまめ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく こんぶ だいす	こめ あぶら パンこ さとう アーモンド	ごぼう にんじん ほししいたけ ほうれんそう もやし キャベツ	強化米 こんにゃく みりん しょうゆ かつおぶし(だし)	623 [kcal] 24.3 [g]
15	木	 ソフトフランスパン		マカロニグラタン やさいスープ ※A	ぎゅうにゅう ハム スキムミルク 調理用ぎゅうにゅう チーズ	パン マカロニ あぶら パンこ こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん えのきたけ こまつな どうもろこし	ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ チキンガラスープ	564 [kcal] 21.4 [g]
16	金	 だいすいり ひじきごはん		たまごやき みそしる ごまあえ ※D ※E	ひじき とりにく あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう たまごやき わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも すりごま	にんじん ほししいたけ だいこん しめじ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	強化米 しょうゆ 食塩 みりん かつおぶし(だし) 米みそ	599 [kcal] 25.0 [g]
19	月	 ごましお せきはん		さわらのたつたあげ さわにわん	ぎゅうにゅう さわら あずき ぶたにく あぶらあげ	こめ もちこめ ごま あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	清酒 食塩 こんにゃく しょうゆ かつおぶし(だし)	555 [kcal] 24.9 [g]

※ 都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

- ※A：1年3組は学級閉鎖で給食回数が少なかったため、1日、9日、15日に調整のメニューがつかます。
- ※B：5年3組は学級閉鎖で給食回数が少なかったため、1日、13日に調整のメニューがつかます。
- ※C：6年生(さくらんぼ6年生含む)は修学旅行により給食回数が少ないため、7日 12日に調整のメニューがつかます。
- ※D：5年生は館岩自然の教室により給食回数が少ないため、6日、9日、12日 16日に調整のメニューがつかます。
- ※E：さくらんぼクラスは校外学習で給食回数が少ないため、16日に調整のメニューがつかます。

ひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」とも言います。ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、菱餅、白酒などをひな人形とともに飾ります。

ひな祭りは、身のけがれや災いを人形に移し川に流して厄払いをしたという中国の風習と女の子の人形遊びが結びついたといわれています。

