

令和6年度



3月分 学校給食予定献立表



家庭数

さいたま市立植水小学校

日曜日	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
3月	てまきすし (すめし、のり)		<ひなまつり給食> てまきすしのぐ (きゅうり・なっとう・ たまご・まぐろたつた) さわにわん	573 24.0	こめ でんぷん あぶら ゆきふ しらたき さとう	ぎゅうにゅう のり まぐろ たまご なっとう ぶたにく なまあげ さば	きゅうり にんじん だいこん ねぎ しょうが
4月	カレーピラフ		ホキのこうそうフライ ABCスープ	570 23.0	こめ パター あぶら こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし バジル キャベツ にんじん セロリ
5月	きつねうどん (じこなうどん)		きびなごのからあげ パリパリづけ	596 25.2	うどん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ きびなご	にんじん ねぎ しいたけ きゅうり だいこん
6月	ツイストパン		クリームシチュー こまつなとわかめのサラダ	571 21.6	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな とうもろこし
7月	むぎごはん		しせんどうふ ナムル ☆デコボン	614 26.2	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし デコボン
10月	きんぴらごはん		さわらのあおりのたつた とうふとわかめのみそしる	576 23.7	こめ さとう あぶら こま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さわら あおりの わかめ とうふ みそ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ
11月	☆はるやさいの スパゲッティ		チーズオムレツ じゃがいものとうりゅうポタージュ	607 25.5	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ツナ たまご チーズ ベーコン しろはなまめ とうりゅう	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス とうもろこし
12月	むぎごはん		ポークカレー マカロニサラダ	684 20.9	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし
13月	2しよくあげパン (きなこ・まっちゃん)		にくだんごスープ だいこんサラダ	620 22.8	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく ツナ	まっちゃん はくさい にんじん だいこん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ
14月	うえみずごはん		なまあげのごまみそに しおこんぶあえ	603 23.1	こめ ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり
17月	<3月お誕生日給食> メロンパン		ポークビーンズ コーンサラダ レアチーズケーキ	685 23.8	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン
18月	<千葉県の郷土料理> ☆なのはなごはん		いかメンチ いわしのつみれじる	571 22.9	こめ あぶら ごま こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご いか いわし みそ たら	なばな たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ
19月	<卒業お祝い給食> わかめいり うえみずごはん		とりのからあげ とんじる おいわいクレープ	655 23.3	こめ ごま でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう こめこ	だっしふんにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ みそ とうりゅう	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが レモン いちご

※都合により献立内容が変わることがあります。
※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。

今月の平均栄養量 エネルギー：609.6kcal
たんぱく質：23.5g
太字：行事食、郷土料理など(☆は季節の献立)
○毎月19日は食育の日○

