



3月学校給食献立表



令和4年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく ほ 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	ちようし からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g			
1	水	じごなうどん	牛 乳	きつねうどん いかのてんぷら おひたし	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いか たまご だいち	にんじん ねぎ こまつな しいたけ キャベツ ほうれんそう	643	24.3
2	木	ごはん	牛 乳	ぶたにくとだいこんのもの なっとう いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のり	だいこん にんじん ねぎ こんにやく ほうれんそう キャベツ	619	25.9
3	金	ちらしずし きざみのり	牛 乳	はなふいりかきたまじる さわらのさいきょうやき ひなまつりももゼリー	ごはん ごま さとう はなふ かたくりこ	ぎゅうにゅう のり とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ さわら	にんじん しいたけ たけのこ きぬさや たまねぎ ねぎ ゼリー(もも)	633	27.3
6	月	ごはん	牛 乳	はっほうさい コーンしゅうまい② はるさめサラダ(パンバンジードレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび さかなのすりみ とうふ	にんじん ねぎ キャベツ いんげん しょうが しいたけ コーン こまつな もやし	616	27.4
7	火	きなこあげパン	牛 乳	ワンタンスープ にくだんご①②※ つぼみサラダ(たまねぎドレッシング)	パン さとう あぶら ワンタン ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく わかめ	もやし ねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー コーン りんご	622	26.0
8	水	ちゅうかめん	牛 乳	みそラーメン あげねぎしおまんじゅう①②※ チョレギサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり	にら もやし キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが	687	26.9
9	木	ごはん	牛 乳	じゃがいものみそしる しろみざかなのねぎソース たくあんあえ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ しろみざかな(メルルーサ)	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	614	24.1
10	金	ごはん	牛 乳	ハヤシライス しらたまフルーツ パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん トマト 缶詰(みかん・パイン・りんご)	665	23.8
13	月	ごはん	牛 乳	はるさめスープ ビビンバのぐ あげぎょうぎ②	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ だいちもやし ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ	632	23.4
14	火	こどもパン スライス	コーヒ- 牛乳	コーンシチュー ハンバーグケチャップソース キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	コーン たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ ほうれんそう	678	24.5
15	水	わかめごはん	牛 乳	あつあげのごもくに こまつなあえ いちごゼリー	ごはん あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん こまつな もやし キャベツ コーン いちご	628	24.7
16	木	バターロール	牛 乳	ABCマカロニスープ とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	パン マカロニ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	639	28.2
17	金	キムたくごはん	牛 乳	かきたまスープ たこナゲット② フルーツあんじん	ごはん あぶら ごま かたくりこ こむぎこ プリン(豆乳・もも・りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ かまぼこ たこ いか たちうお さば	だいこん たまねぎ にんじん キムチ(はくさい・りんご)	671	28.7
20	月	ごはん	牛 乳	チキンカレー ハムいりコールスローサラダ(コールドレッシング) おいしいいちごケーキ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ケーキ(卵・乳・小麦・大豆)	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン いちご	711	23.6

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※にくだんご・あげねぎしおまんじゅう:1・2年生1コ、3~6年生2コ。

1年間の給食をふり返ってみましょう

①手洗いを忘れずにできましたか?



②給食の準備を協力してできましたか?



③好ききらいなく食べましたか?



④よい姿勢で食べましたか?



⑤あいさつを忘れずにしましたか?



⑥後片づけがちゃんとできましたか?



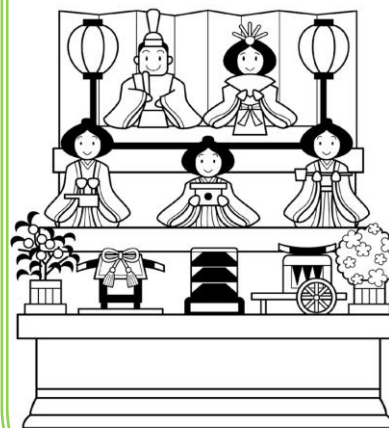
⑦はしを正しく使えましたか?



⑧残さず食べることができましたか?



桃の節句



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。