

３月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品（きいろ）	血や肉・ほねや歯になる食品（あか）	からだの調子をととのえる食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1	金	ちらしずし	牛　乳	はなふいりかきたまじる いわしのうめに ひなまつりももゼリー	ごはん あぶら　こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ たまご　かまぼこ　いわし	にんじん　しいたけ　たけのこ たまねぎ　ねぎ　ほうれんそう ゼリー（もも・りんご）	675	27.8
4	月	ごはん	牛　乳	はくさいのみそしる とりにくのからあげ おひたし	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ　とりにく	はくさい　だいこん　にんじん ねぎ　キャベツ　ほうれんそう　もやし	655	24.8
5	火	スクール メロンパン	牛　乳	コーンチャウダー アジフライ ブロッコリーサラダ（たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	パン じゃがいも　こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく　だいず アジ	コーン　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　キャベツ　りんご	689	24.9
6	水	じごなうどん	牛　乳	きつねうどん こまツナサラダ きなこだんご⑤	じごなうどん さとう　あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ　とりにく まぐろ(ツナ)　きなこ	にんじん　ねぎ　ほうれんそう しいたけ　こまつな　キャベツ コーン	648	26.7
7	木	ごはん	牛　乳	カレーマーボーどうふ コーンしゅうまい② はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら　さとう　ごまあぶら かたくりこ　こむぎこ　ごま	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく とりにく	たけのこ　しいたけ　たまねぎ にんじん　にら　ねぎ　コーン キャベツ　こまつな　もやし　りんご	635	24.8
8	金	ごはん	牛　乳	にくじゃが かまぼこのみりんやき② たくあんあえ	ごはん じゃがいも　さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　いんげん しらたき　だいこん　もやし キャベツ　ほうれんそう	625	25.2
11	月	ごはん	牛　乳	ぶたキムチ あげぎょうざ② チョレギサラダ（しおドレッシング）	ごはん さとう　ごまあぶら あぶら　こむぎこ　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず　わかめ のり　キムチ（さばぶし）	たまねぎ　しょうが　にら　もやし キャベツ　はくさい　りんご にんじん	614	24.1
12	火	バターロール	牛　乳	ブラウンシチュー オムレツ ゆでやさいサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	ごはん じゃがいも　さとう こむぎこ　あぶら	ぎゅうにゅう とりにく　たまご だいず	たまねぎ　にんじん トマト　キャベツ　ブロッコリー コーン	665	23.8
13	水	ちゅうかめん	牛　乳	しょうゆラーメン はるまき だいずもやしナムル（かんこくﾅﾑﾙﾄﾞﾚ）	ちゅうかめん あぶら　ごま　こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず　えび	もやし　キャベツ　ねぎ　にんじん しょうが　にんにく　だいずもやし こまつな	687	25.8
14	木	ごはん	牛　乳	とんじる しろみざかなのあまずあんかけ しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも　ごまあぶら あぶら　かたくりこ　こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　メルルーサ こんぶ　だいず	だいこん　ごぼう　ねぎ　にんじん トマト　こまつな　キャベツ	621	26.8
15	金	ごはん	牛　乳	ポークカレー しらたまフルーツ チーズ	ごはん じゃがいも　あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく チーズ	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが 缶詰（みかん・パイン・おうとう）	678	24.5
18	月	ごはん	牛　乳	けんちんじる もうかのたつたあげ ひじきサラダ	ごはん さといも　あぶら かたくりこ　こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ　あぶらあげ モウカザメ　とりにく　ひじき	だいこん　ごぼう　ねぎ　にんじん こんにゃく　ぶなしめじ　しいたけ ほうれんそう　もやし	635	26.8
19	火	はちみつパン	牛　乳	オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ（コーンドレッシング） おいわいいちごケーキ	パン あぶら　こむぎこ さとう ケーキ（卵・乳・小麦・大豆）	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ セロリ　トマト　キャベツ　コーン いちご	645	28.2

☆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が、ご了承ください。

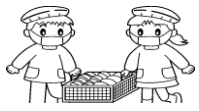
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

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？



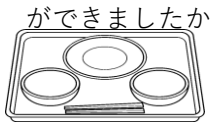
⑥後片づけがちゃんとできましたか？



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



ひなまつり

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いな遊び（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。