



令和5年度

3 月 給 食 献 立 予 定 表 (幼稚園・小学校用)

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を ととの 整える食品 (緑)	I味 - kcal	ﾀﾊﾞﾘ質 g
1	金	じごなうどん	牛乳	きつねうどん こまつなサラダ ひなまつりゼリー	牛乳 あぶらあげ とりにく ツナ(まぐろ)	うどん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし ほうれんそう	幼 557 小 622	21.0 24.3
4	月	ごはん	牛乳	あじフライ ちゅうのうパックソース ごまあえ みそしる	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	495 644	18.8 23.8
5	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 コーンシューマイ幼①小② はるさめサラダ	牛乳 とうふ とりにく シューマイ(ぶたにく・ とりにく)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ねぎ にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし とうもろこし	515 632	20.4 24.0
6	水	はちみつパン	牛乳	チキンナゲット幼①小② ブロッコリーサラダ ABCスープ	牛乳 チキンナゲット ベーコン	パン あぶら さとう マカロニ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	525 608	17.9 21.4
7	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに すりみチーズロール いそかあえ	牛乳 なまあげ とりにく のり すりみチーズロール	わかめごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいのこ いんげん ほうれんそう もやし	511 638	24.3 29.7
8	金	バターロール	牛乳	チリピーンズ オムレツ キャベツサラダ	牛乳 とりにく オムレツ だいず きんときまめ	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	— 653	— 24.7
11	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ あげぎょうざ幼小② ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく なまあげ ぎょうざ(とりにく)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	はくさいキムチ しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	518 659	19.1 24.2
12	火	ごはん	牛乳	しろみざかなのあますあんかけ ほうれんそうサラダ けんちん汁	牛乳 とうふ しろみざか(メルルーサ)	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう にんじん とうもろこし もやし ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	502 625	20.0 25.2
13	水	子どもパン	牛乳	ハンバーグデミソース グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン ハンバーグ(とりにく・ ぶたにく)	パン あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	493 624	21.8 25.6
14	木	ごはん	牛乳	チキンカレー やさいサラダ おいわいケーキ	牛乳 とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう ケーキ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	532 690	17.6 22.1
15	金	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン はるまき だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく なるど はるまき(ぶたにく)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ ほうれんそう とうもろこし だいこん こまつな キャベツ	575 687	22.4 27.0
18	月	ごはん	牛乳	とりにくのみそやき とうふとやさいのスープ ゆでやさいサラダ	牛乳 とりにく とうふ ベーコン	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ブロッコリー しょうが	— 629	— 26.5
19	火	ごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろに このはかまほこみりんやき小② たくあんあえ	牛乳 とりにく かまほこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき だいこんづけ ほうれんそう もやし	— 633	— 21.8

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に係る行事については、各学校のおたよりで確認してください。

この1年間、「食」についていろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

