



令和3年度

3月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を 整える食品（緑）	I値 kcal	タンパク質 g
1	火	ごはん	牛乳	春雨スープ 油淋鶏 チョレギサラダ（塩ドレッシング）	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ のり	ごはん 春雨 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉葱 白菜 人参 チンゲンサイ 椎茸 にんにく 生姜 葱 キャベツ レモン	897	30.7
2	水	バターロール	コーヒー 牛乳	ミネストローネ えびカツ（中濃ソース） 花野菜サラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳 ベーコン えび たら	パン ジャが芋 マカロニ 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	玉葱 キャベツ 人参 トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ブルーネ レモン	833	26.3
3	木	ちらしずし	牛乳	かきたま汁 さわらの西京焼き ひなまつりゼリー	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ たまご さわら 豆乳	ごはん 油 砂糖 麩 でん粉	人参 ごぼう れんこん 筍 椎茸 玉葱 チンゲンサイ もも	847	36.9
4	金	コッペパン スライス	牛乳	焼きそば ウインナのケチャップソース ほうれん草サラダ	牛乳 豚肉 のり ウインナー	パン めん 油 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし とうもろこし	822	35.7
7	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 たこナゲット③ こんにゃくサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ たこ いか たちうお 大豆粉	うどん 砂糖 油 小麦粉 でん粉	葱 人参 椎茸 こんにゃく キャベツ 胡瓜 玉葱 ピーマン ゆず	856	35.1
8	火	わかめごはん	牛乳	豚汁 さばの味噌煮 磯香和え	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 さば のり	ごはん ジャが芋 油 砂糖 でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく ほうれん草 キャベツ	860	37.8
9	水	ごはん	牛乳	キーマカレー フルーツ白玉 福神漬	牛乳 鶏肉 大豆	ごはん ジャが芋 油 上新粉 砂糖 でん粉 小麦粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 もも みかん パイン 大根 胡瓜 なす れんこん しそ	901	24.8
10	木	チキンライス セルフオムライス	牛乳	ポトフスープ たまご焼き（ケチャップ） お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 ウインナー たまご 豆乳	ごはん 油 じゃが芋 バター でん粉 砂糖 米粉	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ いちご	818	28.7
11	金	メロンパン	牛乳	ABCスープ デミグラス煮込みハンバーグ グリーンサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 でん粉 油	白菜 玉葱 人参 セロリー キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 トマト	809	29.3
14	月	中華めん	牛乳	味噌ラーメンのスープ 揚げ餃子③ 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	めん 油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉	キャベツ もやし 人参 玉葱 にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜	793	31.6
16	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご こまつナサラダ（塩ドレッシング）	牛乳 鶏肉 たまご まぐろ	ごはん ジャが芋 砂糖 油 でん粉	玉葱 人参 いんげん 小松菜 キャベツ とうもろこし 葱 にんにく 生姜 レモン	842	32.6
17	木	キムたくごはん	牛乳	野菜豆腐スープ 白身魚バジルフライ ゆずレモンヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン ほき ヨーグルト	ごはん 油 ごま 小麦粉 パン粉 でん粉	たくあん キムチ 玉葱 人参 白菜 椎茸 バジル ゆず レモン	823	31.8
18	金	ココアマーブル 食パン	牛乳	クラムチャウダー 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳 あさり ベーコン 鶏肉	パン ジャが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 とうもろこし ブルーネ レモン	875	36.0
22	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ（玉葱ドレッシング） フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズ 豆乳	ごはん ジャが芋 油 バター 砂糖 でん粉 小麦粉	玉葱 人参 にんにく 葱 生姜 ほうれん草 ゆず キャベツ とうもろこし もも あんず ピーマン	899	30.1

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。



卒業・進級おめでとうございます！

卒業した後や新学年になっても、
バランスのよい食事を摂って病気に負けない体をつくり、
楽しく充実した生活を送ってください。

