令和４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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
1	水	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 いかの天ぷら おひたし	牛乳　油揚げ　鶏肉 わかめ　いか たまご	うどん　砂糖　油 小麦粉　でん粉	葱　人参　椎茸　キャベツ ほうれん草	811	34.7
2	木	ちらし寿司	牛乳	すまし汁 さばの西京焼き ひなまつりゼリー	牛乳　鶏肉　竹輪 油揚げ　わかめ さば　豆乳 大豆粉	ごはん　油　砂糖 小麦粉	人参　ごぼう　れんこん 筍　椎茸　小松菜　もも りんご	810	36.0
3	金	子供パン スライス	牛乳	コーンシチュー 煮込みハンバーグ キャベツサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳　鶏肉　豚肉	パン　じゃが芋　油 小麦粉　バター でん粉　砂糖	玉葱　人参　とうもろこし りんご　キャベツ ピーマン	845	31.7
6	月	ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げ おかか和え	牛乳　油揚げ わかめ　鶏肉 かつお節	ごはん　じゃが芋 でん粉　油	玉葱　人参　いんげん 生姜　ほうれん草 キャベツ	873	37.7
7	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 小松菜和え ヨーグルト	牛乳　わかめ 生揚げ　豚肉 ヨーグルト	ごはん　油　砂糖	玉葱　人参　筍　絹さや 小松菜　キャベツ とうもろこし	827	34.9
8	水	中華めん	牛乳	味噌ラーメンのスープ 揚げ餃子③ チョレギサラダ（塩ドレッシング）	牛乳　豚肉　わかめ のり　鶏肉	めん　油　ごま 砂糖　でん粉 ごま油　小麦粉	白菜　もやし　人参　玉葱 にんにく　生姜　キャベツ 葱　レモン	804	31.8
9	木	キムたくごはん	牛乳	かきたまスープ たこナゲット② お祝いクレープ	牛乳　豚肉　たまご かまぼこ　たこ いか　たちうお 大豆粉　豆乳	ごはん　油　ごま でん粉　砂糖 小麦粉　米粉	たくあん　キムチ　葱 人参　チンゲンサイ　椎茸 いちご	820	28.0
10	金	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ ハムチーズピカタ ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳　ベーコン たまご　ハム　チーズ ひじき	パン　じゃが芋 マカロニ　ごま 油　砂糖　でん粉	玉葱　キャベツ　人参 トマト　ごぼう　れんこん	809	25.5
13	月	ごはん	牛乳	春雨スープ コーン焼売③ ビビンバの具	牛乳　ベーコン 豚肉　すり身 豆腐	ごはん　春雨 ごま油　砂糖　ごま でん粉　パン粉 小麦粉	玉葱　キャベツ　人参　椎茸 チンゲンサイ　にんにく　生姜 とうもろこし　大豆もやし 葱　ほうれん草　大根　キムチ	819	26.7
14	火	ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツ白玉 福神漬	牛乳　鶏肉	ごはん　じゃが芋 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	909	27.3
16	木	ごはん	牛乳	豚汁 白身魚の甘酢あんかけ 塩昆布和え	牛乳　豚肉　豆腐 メルルーサ　昆布	ごはん　じゃが芋 油　でん粉　砂糖 ごま油	大根　ごぼう　葱　人参 こんにゃく　キャベツ 小松菜	837	36.8
17	金	バターロール	牛乳	米粉マカロニスープ 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳　ベーコン 鶏肉	パン　マカロニ じゃが芋　砂糖　油	白菜　玉葱　人参　りんご にんにく　ブロッコリー キャベツ　トマト	808	35.6
20	月	ごはん	牛乳	八宝菜 彩の国ねぎ塩まんじゅう② 春雨サラダ	牛乳　豚肉　いか えび　たまご 大豆粉	ごはん　油　でん粉 ごま油　春雨　砂糖 小麦粉	白菜　玉葱　葱　人参 椎茸　生姜　にんにく キャベツ　とうもろこし にら　こんにゃく粉	855	38.1
22	水	フラワーロール	牛乳	ミートソーススパゲティー オムレツ コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング） いちごゼリー	牛乳　豚肉　たまご	パン　スパゲティー 油　バター　砂糖 でん粉	玉葱　人参　ピーマン にんにく　キャベツ 胡瓜　とうもろこし プルーン　レモン　いちご	889	31.8

※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！

祝

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。