

令和3年度



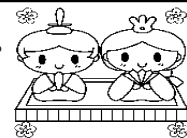
# 3月分 予定献立表

家庭数配付

さいたま市立木崎小学校

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(水)	キャラメル あげパン (ソフトフランスパン)		さつまいもと豆乳のシチュー ひじきのマリネ	とりにく 白花生 豆乳 ひじき 牛乳	ソフトフランスパン さつまいも 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり だいこん グリーンピース	640	22.7
2(水) ○	むぎごはん 彩の国なっとう		なまあげとさといものごまみそ煮 ゆかり和え	なっとう 生揚げ とりにく みそ 牛乳	こめ むぎ さといも ごま 砂糖 油	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり しそ	651	27.7
3(木) ○	ひなすし  ひなまつり こんだて♡		さわらのから揚げ すまし汁 ひなあられ	たまご とりにく と豆腐 さわら かまぼこ 牛乳	こめ ごま こむぎこ ひなあられ でんぶ やきふ 砂糖 油	ほししいたけ かんぴょう にんじん れんこん きぬさや ほうれんそう にんじん	641	28.6
4(金) ○	むぎごはん		とうふのちゅうか煮 くきわかめのチョナムル	とうふ とりにく くきわかめ 牛乳	こめ むぎ でんぶ ごま ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく チンゲンサイ もやし えのきたけ にんにく	590	24.6
7(月)	フレンチトースト (しょくパン)		ひよこ豆のトマト煮 ツナサラダ	ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 まぐろ(ツナ) たまご 牛乳	しょくパン はちみつ じゃがいも バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり とうもろこし	667	25.9
給食室の新しいオープンで、トーストづくりのチャレンジします！								
8(水) ○	ひじきごはん		たいのごまみそかけ そうめん汁	たい とりにく あぶらあげ ひじき みそ とうふ 牛乳	こめ ごま そうめん 砂糖 油	にんじん ほししいたけ こんにゃく だいこん たまねぎ こまつな	559	26.2
長崎県の真鯛が無償でいただけます！								
9(水) ○	むぎごはん		キムたま丼 わかめスープ	たまご とりにく とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ でんぶ ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ にんにく はくさい いら ながねぎ こまつな	601	27.4
10(木)	むぎごはん		カレー マカロニサラダ	とりにく 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	694	24.1
11(金) ○	ごもくうどん		ごます和え しろはなまめのカップケーキ	とりにく あぶらあげ 白花生 なた たまご 牛乳 生クリーム	うどん でんぶ ごま 砂糖 油 バター こむぎこ	にんじん ほししいたけ ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	653	24.7
少し早めのホワイトデー♡しっとりとしたカップケーキです。								
14(月) ○	むぎごはん		ソイ丼 けんちん汁 でこぼん	ぶたにく ベーコン だいず とうふ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ こんにゃく デコポン	631	25.5
15(水) ○	かんこく風 たきこみごはん		わかさぎフリッター コーンスープ	ぶたにく わかさぎ とりにく あおのり わかめ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ でんぶ 砂糖 油	にんじん にんにく もやし だいこん こんにゃく こまつな とうもろこし えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	602	22.0
16(水)	こどもパン (スライス)		キャベツ入りメンチ ABCマカロニスープ さくらゼリー	ぶたにく とりにく 牛乳	こどもパン こむぎこ じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ マッシュルーム さくらんぼ レモン果汁	695	24.6
17(木) ○	とりごぼうごはん		さばのしおやき しらたまふのみそ汁	とりにく あぶらあげ さば わかめ とうふ みそ 牛乳	こめ やきふ 砂糖 油	にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう たまねぎ ながねぎ	597	31.0
18(金)	スパゲッティ アラピアータ		ポテトフライ コーンサラダ	とりにく (コーヒー牛乳)	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト にんにく パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし (ぶどうジュース・レモンジュース)	591	22.6
★セレクトジュース★ コーヒー牛乳・ぶどうジュース・レモンジュースの中から1つ選びます。								

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	629	25.5
	Kcal	g