

# 3月分予定献立表

(給食回数15回)

平成28年度 久喜市 教育委員会 栗橋小学校

日付 (曜日)	献立(こんだて)			熱や力となるもの (きいろ)	血・肉・骨となるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	熱量(Kcal) たんぱく質(g)
	主食	飲物	おかず				
1日 (水)	ちゅうかめん	牛乳 ○	かんとんめん ささみチーズはるまき もやしのごまずあえ	ちゅうかめん じゃがいも ごま はるまきのかわ ごまあぶら でんぶん さんおんとう	牛乳 ぶたにく うずらのたまご とりにく チーズ	にんじん ちんげんさい ながねぎ たけのこ しょうが はくさい もやし	614 28.1
2日 (木)	むぎごはん	牛乳 ○	さんまのかぼやき きりぼしだいこんのもの みそしる	むぎごはん さんおんとう あぶら でんぶん	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく さんま ちくわ みそ わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ きりぼしだいこん	676 24.6
3日 (金)	ちらしずし	牛乳	(桃の節句のお祝い献立) ごもくきんぴら すましじる ひなあられ	すめし さんおんとう ひなあられ ごまあぶら ごま	牛乳 あぶらあげ こうやどうふ たまご えび わかめ さつまあげ とうふ	にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ かんびょう	613 24.7
6日 (月)	むぎごはん	牛乳 ○	ビビンバ トックスープ	むぎごはん さんおんとう ごま油 ごま トック でんぶん	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	ぜんまい にんじん もやし にら だいこん ながねぎ ほうれんそう	601 24.1
7日 (火)	こども パン	牛乳	ハンバーグ トマトソース やきビーフン ポトフ	こどもパン あぶら じゃがいも バター さんおんとう ビーフン ごまあぶら	牛乳 うずらのたまご とりにく ペーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト マッシュルーム	652 29.2
8日 (水)	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん あおのりポテトビーンズ じゃこいりサラダ	ゆでうどん こむぎこ あぶら さんおんとう じゃがいも	牛乳 とりにく あおのり だいず こんぶ ちりめんじゃこ たまご	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	667 23.6
9日 (木)	むぎごはん	牛乳	あつやきたまご こまつなのごまいため みそけんちんじる	むぎごはん さといも ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ たまご	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ながねぎ ごぼう きゃべつ こんにやく	613 22.4
10日 (金)	むぎごはん てづくりふりかけ	牛乳	(東日本大震災を忘れない献立) せんだいのささかまぼこのいそべあげ おひたし せんだいいもに	むぎごはん こむぎこ あぶら ごま さといも	牛乳 ささかまぼこ みそ あおのり ぶたにく	はくさい こんにやく もやし ごぼう	619 22.1
13日 (月)	むぎごはん	牛乳	さばのたつたあげ かんびょうのごまあえ けんちんじる	むぎごはん ごま でんぶん さんおんとう さといも あぶら	牛乳 わかめ さば あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こんにやく しめじ かんびょう こまつな	644 21.6
14日 (火)	ココア あげぱん	牛乳	こんにやくサラダ たまごとあさりのスープ	パン あぶら グラニューとう ドレッシング でんぶん ココア	牛乳 きなこ たまご あさり	にんじん たまねぎ ほうれんそう こんにやく ブロッコリー きゅうり	662 23.5
15日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン てづくりしゅうまい キャベツサラダ	ちゅうかめん さんおんとう ごま ごま油 ドレッシング しゅうまいのかわ でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ	はくさい にんじん もやし ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	616 28
16日 (木)	むぎごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース はるさめサラダ なめこじる	むぎごはん でんぶん じゃがいも あぶら さんおんとう はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたレバー とうふ みそ	なめこ だいこん ながねぎ にんじん こまつな きくらげ	696 23.4
17日 (金)	むぎごはん	牛乳 ○	カレーライス ひじきのサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング カレールウ	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク ひじき	たまねぎ にんじん トマト にんにく もやし きゅうり	662 21.5
21日 (火)	わかめ ごはん	牛乳 ○	(卒業お祝いの献立) えびかつ・にびたし おいわいすましじる・おいわいケーキ	むぎごはん ごま パン ケーキ あぶら さんおんとう でんぶん	牛乳 えび とうふ とりにく なると はんぺん わかめ	ほうれんそう にんじん ながねぎ だいこん	710 22.3

☆牛乳の下に○がついた日はスプーンを持ってきてください。  
☆諸般の事情により材料や献立を変更する場合があります。

月平均栄養摂取量 665  
25.0

1年間学校給食にご理解ご協力をいただきありがとうございました。



3月分 学校給食用食材の産地(予定) ※予定は見積り合せ時点の産地です。

	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)	品種	産地(予定)
主食	米	埼玉(久喜市産米)	豚肉	北海道・青森・岩手・秋田・栃木	あざり	中国・日本	玉葱	北海道	ブロッコリー	愛知
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	鶏肉	北海道・青森・岩手・秋田・鳥取	きゃべつ	愛知	ちんげんさい	群馬・茨城	ほうれんそう	埼玉
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	卵	埼玉	きゅうり	埼玉	にら	栃木・群馬	もやし	群馬
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	いか	ペルー	こまつな	埼玉	人参	茨城	れんこん	茨城
	埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認をおこなっています。		ほき	ニュージーランド	じゃがいも	北海道	にんにく	青森	長葱	埼玉
			さば	ノルウエー	しょうが	熊本	白菜	茨城・兵庫	里芋	埼玉
			えび	ベトナム・インド	大根	千葉	ピーマン	宮崎		

平成29年度の給食は

4月12日

から給食開始予定です。