



3月分予定献立表

(給食回数14回)

平成28年度

久喜市教育委員会(菫蒲学校給食センター)

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				小学生	中学生	
1日 (水)	ごはん	牛乳	みそかつ きやべつとこんぶのサラダ(ドレッシング) のっぺいじる いよかん	こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ さとも でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ かまぼこ とりにく こんぶ	にんじん たけのこ だいこん こんにやく きやべつ とうもろこし いよかん	637 21.9	785 26.1	
★ 2日 (木)	コッペパン	牛乳	フランク・トマトソース きやべつときゅうりのサラダ(ドレッシング) コーンチャウダー	パン さとう でんぷん じゃがいも ホワイトルウ あぶら ドレッシング	牛乳 フランク ベーコン	たまねぎ トマト とうもろこし マッシュルーム にんじん パセリ きやべつ きゅうり	631 24.5	850 31.2	
★ 3日 (金)	すめし	牛乳	ちらしずしのぐ(セルフちらしずし) さわらのさいきょうやき こまつなのすましじる さくらもち	こめ さとう あぶら ごま さくらもち	牛乳 さわら みそ とうふ とりにく ひじき なた あぶらあげ こやおどうふ	にんじん だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ ごぼう たけのこ えだまめ	705 28.9	872 34.8	
6日 (月)	ゆでうどん	牛乳	ごもくうどん はんぺんフライ(ソース) こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし)	ゆでうどん あぶら パンこ こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく はんぺん なた かつおぶし	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ だいこん きやべつ こまつな	615 22.5	753 26.4	
★ 7日 (火)	むぎごはん	ミルク コーヒー	ポークカレーライス ミートボール・トマトソース こんにやくサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう でんぷん ドレッシング	ミルクコーヒー ぶたにく とりにく チーズ スキムミルク	にんじん えだまめ にんにく たまねぎ サラダこんにやく トマト きやべつ きゅうり	725 22.5	950 30.1	
★ 8日 (火)	ごはん	ジョア プレーン	えびかつ(ソース) ちくぜんに つみれとのりのすましじる すだちゼリー	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとも ゼリー	ジョア えび すりみ(たら いとよりだ い) のり とりにく とうふ	ほうれんそう しめじ ねぎ にんじん こんにやく たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん	616 24.2	771 29.4	
★ 9日 (木)	メロンパン	牛乳	とりのからあげ マカロニサラダ(ドレッシング) コーンとポテトのスープ	パン(卵なし) でんぷん あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 とりにく ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし こまつな きゅうり えだまめ ブロッコリー きやべつ	655 25.6	820 32.4	
◆ 10日 (金)	ごはん	牛乳	ささかまのいそべあげ こまつなともやしのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) せんだいいもに	こめ こむぎこ あぶら さとも	牛乳 ささかまぼこ ぶたにく のり とうふ みそ かつおぶし	にんじん ごぼう こんにやく はくさい しめじ ねぎ もやし こまつな とうもろこし だいこん ブロッコリー	603 22.9	769 28.7	
13日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン ハートのクロquette(ソース) ごぼうサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら パンこ ごま こむぎこ じゃがいも さつまいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きやべつ なら もやし ねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり	699 25.0	860 29.6	
★ 14日 (火)	ごはん	牛乳	えびシューマイ くきわかめのサラダ(ドレッシング) マーボーどうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ドレッシング	牛乳 えび すりみ ぶたにく とうふ みそ くきわかめ ひじき	ねぎ たけのこ しょうが なら にんにく たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし もやし	678 27.5	858 34.1	
15日 (水)	ごはん	牛乳	さけのねぎみそやき ひじきのにもの とんじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さけ みそ ぶたにく とうふ さつまあげ ひじき	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ えだまめ	584 26.8	736 32.2	
★ 16日 (木)	ツイストパン	牛乳	かぼちゃのキッシュ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) ミートボールスープ	パン はるさめ なまクリーム ドレッシング	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく チーズ たまご	たまねぎ かぼちゃ にんじん ねぎ ブロッコリー だいこん サラダこんにやく	641 27.6	857 35.4	
17日 (金)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソース きやべつとこまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) だいこんのみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう	牛乳 ぶたレバー わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし	たまねぎ ねぎ だいこん きやべつ こまつな にんじん	660 25.3	814 30.3	
◇ 21日 (火)	せきはん ごましお	牛乳	ぶりのてりやき れんこんのきんぴら とうふのすましじる デザート	もちこめ ささげ ごま あぶら さとう	牛乳 ぶり とりにく なた うずらのたまご さつまあげ とうふ	にんじん しょうが だいこん こまつな ねぎ れんこん さやいんげん こんにやく	647 25.6	794 30.7	
							月平均栄養摂取量	650 25.1	821 30.8

* 諸館の事情により、材料や献立を変更する場合があります。

★印は、スプーンの日ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

☆印は行事食(ひなまつり)、◆印は郷土食(宮城県)、◇は教科と関連した献立(学校行事:卒業式)です。

3月分 学校給食使用食材の産地(予定)

産地(予定)	卵	肉類	魚類	青果類	青果類	青果類
米 埼玉(久喜市産米)	卵 埼玉、栃木、群馬、秋田	豚肉 栃木、千葉、静岡、愛知、カナダ	鶏肉 千葉、茨城、北海道	にんじん 埼玉・千葉・久喜・北海道	玉葱 栃木	万能ねぎ 静岡・福岡
パン 埼玉、アメリカ、カナダ	うずら卵 愛知、静岡	鶏肉 千葉、茨城、北海道	豚レバー 北海道	白菜 茨城・兵庫	きやべつ 茨城、愛知、神奈川、久喜	生姜 久喜
種 埼玉、アメリカ、カナダ	たけのこ 熊本・宮崎	ベーコン 千葉・群馬	小松菜 北海道	ちんげん菜 埼玉・茨城	ほうれん草 埼玉・群馬	しめじ 長野
牛乳 埼玉、栃木、北海道など	わかめ 韓国	鮭 北海道	さわら 韓国	小松菜 埼玉・群馬	パセリ 茨城・千葉	マッシュルーム 千葉
	はるさめ タイ・中国	えび 北海道	ぶり 韓国、鳥取、北海道	長ねぎ 埼玉・群馬・久喜	大根 千葉・神奈川	ねぎ 久喜
	くきわかめ 韓国	のり 瀬戸内		ごぼう 青森	ほうれん草 埼玉・群馬	ねぎ 久喜
	こむぎのり 北海道	ほししいたけ 九州、四国、愛知、長野		にんにく 青森	えのきたけ 埼玉	とうもろこし 久喜
	こむぎのり 北海道			じゃがいも 鹿児島	さやいんげん 北海道	とうもろこし 久喜
	ほししいたけ 九州、四国、愛知、長野			ブロッコリー 久喜・エクアドル	えだまめ 台湾	とうもろこし 久喜
				れんこん 群馬・茨城	いよかん 愛媛	とうもろこし 久喜
				きゅうり 久喜	かぼちゃ メキシコ・ニュージーランド	とうもろこし 久喜

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、各都道府県府が検査し安全確認をおこなっています。