

3月分予定献立表(Bコース)

(給食回数16回)



令和7年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

| 日付 (曜日) | 献立 | | | 血・肉・骨となるもの(あか) | | 体の調子を整えるもの(みどり) | | 熱や力となるもの(きいろ) | | 熱量(Kcal) たんぱく質(g) | |
|------------|--------------------|-------------|------------------------------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------------------|-------------------------|---------|----------------------|-----|
| | 主食 | 飲物 | おかず | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 小学生 | 中学生 |
| 2日 (月) | 中華めん | 飲む ヨーグルト | 米粉ぎょうざ | ぶた肉 | ヨーグルト | にら | キャベツ、生姜 | 中華めん、さとう、 米粉、でん粉 | 油 | 661 | 808 |
| | | | いか入り中華炒め | とり肉、 アカイカ | | にんじん | しょうが、白菜 | でん粉 | 油、ごま油 | | |
| | | | とんこつラーメン | ぶた肉、なると、 みそ | | にんじん、小松菜 | にんにく、生姜、 とうもろこし、長ねぎ | | 油 | | |
| 3日 (火) | 赤飯 | 牛乳 | ぶた肉の香り揚げ | ぶた肉 | 牛乳 | | 長ねぎ、生姜 | 赤飯、でん粉 | 油、ごま油 | 647 | 825 |
| | | | 筑前煮 | とり肉 | | にんじん | たけのこ、ごぼう、 れんこん、こんにゃく、枝豆 | さとう | 油 | | |
| | | | 紅白すまし汁 | はんぺん、豆腐 | | 小松菜、にんじん | 大根 | | | | |
| | | | 春のムース | | | | | ムース | | | |
| | | | ごま塩 | | | | | | ごま | | |
| 4日 (水) | ごはん | 牛乳 | 赤魚の白みそだれ | アラスカメヌケ、 みそ | 牛乳 | | | ごはん、さとう | | 617 | 770 |
| | | | 三色ごま酢和え | | | ほうれん草、 にんじん | 大根 | さとう | ごま油、ごま | | |
| | | | お祝いすまし汁 | とり肉、豆腐、 かまぼこ | | にんじん | 長ねぎ、しめじ、 干しいたけ | ふ(小麦粉) | | | |
| | | | 桜もち | | | | | 桜もち | | | |
| 5日 (木) | バーカーサンド | 牛乳 | クリスピーチキン | とり肉 | 牛乳 | | | バーカーサンド、 でん粉、さとう、小麦粉 | 油 | 722 | 915 |
| | | | キャベツときゅうりのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) | | | にんじん | キャベツ、きゅうり | | ドレッシング | | |
| | | | 米粉のクリームシチュー | フランクフルト | 牛乳、 スキムミルク | にんじん、パセリ | 玉ねぎ、マッシュルーム | じゃがいも、米粉 | 油 | | |
| | | | カップdeヤクルト | | ヤクルト | | | | | | |
| 6日 (金) | ごはん リクエスト 献立 | 牛乳 | たこナゲット | たこ、いか、 たらちお | 牛乳 | | | ごはん、さとう、 小麦粉、でん粉、パン粉 | 油 | 687 | 869 |
| | | | フルーツポンチ | | | | もも、りんご、梨 | ゼリー、さとう | | | |
| | | | なかよしカレー (8大アレルギー不使用) | ぶた肉 | | にんじん、トマト | 玉ねぎ、にんにく | じゃがいも | 油、カレールウ | | |
| 9日 (月) | 地粉うどん | 牛乳 | ささかまぼこの天ぷら(卵含む) | ささかまぼこ | 牛乳 | | | 地粉うどん、 天ぷら粉 | 油 | 569 | 749 |
| | | | 小松菜ともやしのおひたし | | | 小松菜、にんじん | もやし | | | | |
| | | | きのこうどん | とり肉、油揚げ | | にんじん | えのきたけ、しめじ、 干しいたけ、玉ねぎ | | | | |
| 10日 (火) | わかめごはん | 牛乳 | ヒレかつ(ソース) | ぶた肉 | 牛乳 | | | わかめごはん、 でん粉、パン粉 | 油 | 596 | 768 |
| | | | 切干大根の煮物 | とり肉、油揚げ | | にんじん | 切干大根、枝豆 | さとう | 油 | | |
| | | | 桜の沢煮椀 | ぶた肉、 かまぼこ | | にんじん、 ほうれん草 | ごぼう、大根、 干しいたけ | | | | |
| 11日 (水) | ドライカレー | 牛乳 | 白身魚の南蛮漬け | アブラガラレイ | 牛乳 | 赤ピーマン | 玉ねぎ、グリーンピース、 とうもろこし | ごはん、じゃがいも、 でん粉 | 油 | 617 | 812 |
| | | | チンジャオロース | ぶた肉 | | ピーマン、にんじん | たけのこ、えのきたけ、 生姜 | さとう、でん粉 | 油、ごま油 | | |
| | | | わかめスープ | とり肉、豆腐、 かまぼこ | わかめ | にんじん | もやし | | 油、ごま油 | | |
| 12日 (木) | バターコッペ | 牛乳 | フランクフルト パーベキューソースがけ | フランクフルト | 牛乳 | | マッシュルーム、にんにく | バターコッペ、さとう、 でん粉 | オリーブ油 | 743 | 933 |
| | | | ミックスソテー | | | にんじん | 枝豆、とうもろこし | | 油 | | |
| | | | 菜の花の豆乳チャウダー | ベーコン、豆乳 | | にんじん、菜の花 | 玉ねぎ | じゃがいも、米粉 | 油 | | |
| | | | ミルクメーク(ココア) | | | | | ミルクメーク | | | |
| 13日 (金) | ごはん | 牛乳 | さわらの香味だれがけ | さわら | 牛乳 | | 生姜 | ごはん、でん粉 | | 558 | 728 |
| | | | 変わり和え | ちくわ | | にんじん | もやし、キャベツ | | | | |
| | | | すいとん汁 | ぶた肉 | | にんじん、小松菜 | ごぼう | すいとん、里芋 | | | |
| | | | わかめふりかけ | かつお節 | わかめ、のり | 抹茶 | | さとう、でん粉 | | | |
| 16日 (月) | 中華めん | 牛乳 | 春巻き | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ、キャベツ、生姜、 干しいたけ | 中華めん、小麦粉、 でん粉、さとう、春雨 | 油 | 673 | 862 |
| | | | もやしの中華サラダ (塩中華ドレッシング) | | | ほうれん草 | もやし、きゅうり、 とうもろこし | | ドレッシング | | |
| | | | マーボーラーメン | ぶた肉、豆腐、 みそ | | にんじん | 長ねぎ、玉ねぎ、生姜、 干しいたけ | さとう、でん粉 | ごま油 | | |
| 17日 (火) | ごはん | 牛乳 | はびるん卵焼き | 卵 | 牛乳 | | | ごはん、さとう、 でん粉 | | 600 | 770 |
| | | | とり五目ごはんの具 | とり肉、油揚げ | | にんじん | ごぼう、干しいたけ、 こんにゃく、枝豆 | さとう | ごま油 | | |
| | | | ピリ辛とん汁 | ぶた肉、 生揚げ、みそ | | にんじん、小松菜 | 長ねぎ、白菜キムチ | | | | |
| | | | すだちゼリー | | | | | ゼリー | | | |

| 日付 (曜日) | 献立 | | | 血・肉・骨となるもの(あか) | | 体の調子を整えるもの(みどり) | | 熱や力となるもの(きいろ) | | 熱量(kcal) たんぱく質(g) | | |
|------------|---|----|---------------------|----------------|----|-----------------|--------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|------|------|
| | 主食 | 飲物 | おかず | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 小学生 | 中学生 | |
| 18日 (水) | ごはん | 牛乳 | ねぎぶた丼 | ぶた肉 | 牛乳 | | 生姜、にんにく、白滝、 長ねぎ | ごはん、さとう、 でん粉 | ごま油 | 566 | 736 | |
| | | | たくあんのごま和え | | | にんじん、小松菜 | 大根、キャベツ | さとう | ごま油、ごま | | | |
| | | | ごろっと野菜のみそ汁 | とり肉、 生揚げ、みそ | | にんじん | 大根、しめじ | 里芋 | | | | |
| 19日 (木) | 丸型 バターコッペ 世界の 味めぐり献立 (アメリカ) | 牛乳 | ハンバーグトマトソースがけ | ぶた肉、とり肉 | 牛乳 | トマト | 玉ねぎ | 丸型バターコッペ、 さとう、でん粉 | | 646 | 807 | |
| | | | 野菜のピクルス | | | にんじん | きゅうり、大根 | さとう | | | | |
| | | | チキンヌードルスープ | とり肉 | | にんじん、パセリ | 玉ねぎ、キャベツ、セロリ、 にんにく、生姜 | スパゲッティ | 油 | | | |
| 23日 (月) | ごはん | 牛乳 | レバーの甘辛ごまがらめ | ぶたレバー | 牛乳 | | にんにく、生姜 | ごはん、でん粉、 じゃがいも、さとう | 油、ごま | 623 | 808 | |
| | | | 寒天サラダ (和風ドレッシング) | | 寒天 | にんじん、 ブロッコリー | とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| | | | とり団子汁 | とり肉、みそ | | にんじん | 大根、玉ねぎ | | でん粉、パン粉、 さとう | | | |
| 24日 (火) | ごはん | 牛乳 | とり肉のしょうゆマヨ焼き | とり肉 | 牛乳 | | | ごはん、さとう | ノンエッグマヨネーズ | 602 | 769 | |
| | | | じゃがいものそぼろ煮 | ぶた肉 | | にんじん、 さやいんげん | こんにゃく | | じゃがいも、さとう | | | 油 |
| | | | 小松菜のみそ汁 | 油揚げ、みそ | | 小松菜、にんじん | しめじ、大根、長ねぎ | | | | | |
| | | | | | | | | | 3月平均栄養摂取量 | 熱量(kcal) | 633 | 808 |
| | | | | | | | | | | たんぱく質(g) | 25.4 | 31.1 |

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。

小学6年生と中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。

給食だより

3月の目標
 「みんなで楽しく食べよう」
 「バランスよく食べよう」



今年度も、残すところあとわずかとなりました。3月に入ると日差しも暖かく感じられるようになり、春の訪れはもうそこまで来ています。卒業・進級に向けて毎日を健康に過ごせるように、食生活に気をつけてバランスの良い食事を心がけましょう。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた | <input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった | <input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べるすることができた |



この1年間で、できるようになったことはありますか？
 卒業・進級に向けて、よりよい給食の時間にしていきましょう。



世界の味めぐり献立



3月のテーマ「アメリカ」

～ 映画アカデミー賞授賞式 ～

今月、アメリカのロサンゼルスでは、映画アカデミー賞の授賞式が行われます。

ロサンゼルスで親しまれている食べ物は、みなさんにおなじみのハンバーガーです。そこで、パンにハンバーグと野菜のピクルスを挟んで、ハンバーガーにして食べる、お楽しみ献立にしました。

また、アメリカのおふくろの味で親しまれている、チキンヌードルスープを取り入れました。かぜをひいたり、体調が悪い時などに良く食べられているそうです。鶏肉とスパゲッティなどの麺、野菜を使ったうま味たっぷりの体が温まるスープです。給食を食べて、アメリカの味を楽しみましょう！



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございました。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学ぶことができました。今後、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。応援しています。

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

給食の情報を公開しています！

こちらをクリック