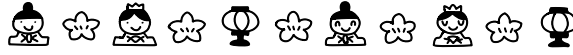


3月分予定献立表(Cコース)



(給食回数15回)

令和5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)	ごんたて 献立		ちにく・ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ・ちようし・とどの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ・ちから 熱や力となるもの(きいろ)		献量 (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
1日 (金)	ごはん	牛乳	つくねのてりやき	とりにく、 とりレバー	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぷん、パンこ	ごま、あぶら	591
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、しらたき、しょうが	じゃがいも、 さとう	あぶら	
			はくさいのみそしる	とうふ、みそ			はくさい、えのきたけ、 ながねぎ			
4日 (月)	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうみそやき	さわら、みそ	牛乳			ごはん、さとう		650
			ちらしずしのぐ	とりにく、 こうやどうふ	ひじき	にんじん	たけのこ、えだまめ、 れんこん	さとう	ごま、あぶら	
			さわにわん	ぶたにく、 かまぼこ		にんじん	ごぼう、だいこん、ながねぎ			
			さくらもち					さくらもち		
5日 (火)	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそだれがけ	ぶたにく、みそ	牛乳		にんにく、しょうが	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら、 ごまあぶら	558
			ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう、 にんじん	キャベツ			
			こんさいのすましじる	ぶたにく、とうふ、 かまぼこ		にんじん	ごぼう、だいこん、ながねぎ			
6日 (水)	コッペパン	牛乳	とうふナゲット	とうふ、いとより、 とうにゅう	牛乳		たまねぎ	コッペパン、こむぎこ、 でんぷん	あぶら	598
			コーンサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん、 さやいんげん	キャベツ、とうもろこし		ドレスリング	
			クラムチャウダー	ベーコン、あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら、 ホワイトルウ	
7日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	あげぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ、たまねぎ、 しょうが	ちゅうかめん、 こむぎこ	あぶら	640
			キャベツとあつあげの ちゅうかいため	とりにく、 なまあげ		にんじん	しょうが、キャベツ		あぶら、 ごまあぶら	
			とんこつラーメン	ぶたにく、 なると、みそ		にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、ながねぎ		あぶら	
8日 (金)	せきはん	牛乳	とりにくのからあげ	とりにく	牛乳		にんにく、しょうが	せきはん、でんぷん	あぶら	647
			あおなごまあえ			こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま	
			おいわいすましじる	とうふ、 はんぺん		にんじん	ながねぎ、えのきたけ、 だいこん			
			おいわいゼリー					ゼリー		
			ごましお						ごま	
11日 (月)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースがけ	ぶたにく、とうふ、 とうにゅう	牛乳		たまねぎ、にんにく、 だいこん	ごはん、さとう、 こめこパンこ	ノンエッグマヨネーズ、 あぶら	640
			ツナサラダ (わふうドレスリング)	まぐろ		にんじん	だいこん、きゅうり		ドレスリング	
			だごじる	みそ		にんじん	ごぼう、しめじ、ながねぎ	しらたまご、 さといも		
			こんぶふりかけ		こんぶ、 くろのり	まっちゃん		こめ、でんぷん、 さとう		
12日 (火)	ごはん	牛乳	ねぎしおまんじゅう	ぶたにく	牛乳	にら	ながねぎ、キャベツ、 にんにく、しょうが	ごはん、こむぎこ		720
			フルーツポンチ				パインアップル、みかん	ゼリー		
			ミートボールカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、パンこ、 でんぷん	あぶら、 カレールウ	
13日 (水)	しよパン	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		オリーブオイル	602
			ミックスソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		あぶら	
			マカロニスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	マカロニ	あぶら	
			りんごジャム					ジャム		
14日 (木)	じごなうどん	牛乳	ししゃものいそべフライ (ソース)	ししゃも	牛乳、あおさ			じごなうどん、こむぎこ パンこ、でんぷん	あぶら	555
			こまつなのおひたし			こまつな、にんじん	もやし			
			とりしおうどん	とりにく、かまぼこ、 あぶらあげ	わかめ	にんじん	ごぼう、ながねぎ、 にんにく、しょうが		ごまあぶら	
15日 (金)	ごはん	牛乳	しろみぎかなのなんばんづけ	かえい	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	565
			はつぼうさい	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ、 たけのこ、しょうが	でんぷん	あぶら	
			にんじんともやしのちゅうかスープ	とうふ		にんじん、 チンゲンサイ	もやし		あぶら、 ごまあぶら	
18日 (月)	ごはん	牛乳	ブルコギ	ぶたにく、みそ	牛乳	にら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、えのきたけ	ごはん、さとう	あぶら	565
			ほうれんそうともやしのナムル (ナムルドレスリング)			ほうれんそう、 にんじん	もやし		ドレスリング	
			トックいりちゅうかスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	トック	ごまあぶら	
19日 (火)	ごはん	牛乳	とりてん(たまごふくむ)	とりにく	牛乳		しょうが	ごはん、てんぷらこ、 こむぎこ、でんぷん	あぶら	652
			しらたきとたけのこの あまからいため	ぶたにく		にんじん	にんにく、たけのこ、 しらたき、キャベツ	さとう	あぶら、ごま、 ごまあぶら	
			だいこんとあぶらあげのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ		こまつな	だいこん		28.0	

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) 小学生	
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
21日 (木)	ソフトめん	牛乳	たこやき	たこ	牛乳		キャベツ、ねぎ、しょうが	ソフトめん、こむぎこ	あぶら	621
			キャベツのサラダ (ごみじおドレッシング)			ブロッコリー、 にんじん	キャベツ		ドレッシング	
			にくみソース	ぶたにく、みそ、 だいずミート		にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぷん	あぶら	26.2
22日 (金)	ごはん けんこう・スポーツ おうえんこんど	牛乳	かつおのしおたつた かんきつソースがけ	かつお	牛乳		しょうが、みかん	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら、ごま	578
			ぶたにくいりやさいのソテー	ぶたにく		こまつな、にんじん	エリンギ、にんにく	あぶら		
			とうふのスープ	とうふ		にんじん	もやし、とうもろこし	ごまあぶら	24.6	
3月平均栄養摂取量								熱量(kcal)	612	
								たんぱく質(g)	24.8	

※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。

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
「楽しい食事をしよう」

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。

給食の時間をふりかえろう

今年度も、給食の時間をふりかえて、できたものには口にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた。

楽しく会食することができた。

地域の地場産物がわかった。

1人分の量をきれいに盛りつけた。

バランスのよい食事のとり方がわかった。

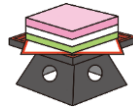
感謝の気持ちを持って食べることができた。

ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形を飾ったり、桃の花、白酒、ひしもちなどを供えてお祝いします。ひな祭りは中国から伝わった風習で、女の子の健康と幸せへの願いが込められています。

ひしもち



ひしもちの3色の色には意味があります。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、『健やかに育ってほしい』との願いが込められています。

ひなあられ



ひなあられの色(赤・緑・黄・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが込められています。

桃の花



ひな祭りで飾られるお花には「縁起がいい・邪気払いの効果がある」と信じられてきた花木が主に使われます。桃の花は「魔除け」「長寿」をもたらす神聖な花とされています。

1年間の給食の時間をふりかえることができましたか？
すべてにチェックが入るように4月からがんばりましょう。

健幸・スポーツ応援献立

3月のテーマ

『体の調子を整えよう(疲労回復)』



スポーツをした後は疲れを感じます。疲れを早く回復させるためには、ビタミンB1やビタミンCが重要です。

給食では、ビタミンCが豊富なみかん果汁を使ったかんきつソースをかつおの塩竜田揚げにかけました。また、ビタミンB1が豊富な豚肉とビタミンCが豊富な野菜をソテーにし、にんにくを入れることでビタミンB1を体の中に吸収しやすくなるよう工夫しました。

体の中に入った栄養素は、他の栄養素と協力して私たちの体のために働いてくれます。そのため、バランスの良い食事が大切です。バランス良くたくさん食べて疲れを吹き飛ばしましょう。

～来年度からの予定献立表について～ 来年度から小・中学校の予定献立表を漢字表記に統一します。

おしらせ

- ・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、宗教上の理由及び放射能を理由に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。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

※3月分は、2月中に掲載する予定です。