

# 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)	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	
1日 (金)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き	鶏肉、 鶏レバー	牛乳		玉ねぎ	ごはん、砂糖、 でん粉、パン粉	ごま、油	744
			肉じゃが	豚肉		にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ、しらたき、生姜	じゃが芋、砂糖	油	
			白菜のみそ汁	豆腐、みそ			白菜、えのきたけ、長ねぎ			
4日 (月)	ごはん  行事食 (ひなまつり)	牛乳	さわらの西京みそ焼き	さわら、みそ	牛乳			ごはん、砂糖		815
			ちらしずしの具	鶏肉、高野豆腐	ひじき	にんじん	たけのこ、枝豆、れんこん	砂糖	ごま、油	
			沢煮椀	豚肉、かまぼこ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ			
			桜もち					桜もち		
5日 (火)	ごはん	牛乳	豚肉のみそだれがけ	豚肉、みそ	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、砂糖、 でん粉	油、ごま油	731
			ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草、 にんじん	キャベツ			
			根菜のすまし汁	豚肉、豆腐、 かまぼこ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ			
6日 (水)	コッペパン	牛乳	豆腐ナゲット	豆腐、いとより、 豆乳	牛乳		玉ねぎ	コッペパン、小麦粉、 でん粉	油	723
			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		ドレッシング	
			クラムチャウダー	ベーコン、あさり	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	油、ホワイトルウ	
7日 (木)	中華めん	牛乳	揚げぎょうざ	豚肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、生姜	中華めん、小麦粉	油	853
			キャベツと厚揚げの中華炒め	鶏肉、生揚げ		にんじん	生姜、キャベツ		油、ごま油	
			とんこつラーメン	豚肉、 なると、みそ		にんじん、 チンゲン菜	にんにく、生姜、長ねぎ		油	
8日 (金)	赤飯  行事食 (卒業式)	牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	牛乳		にんにく、生姜	赤飯、でん粉	油	820
			青菜のごま和え			小松菜、にんじん	もやし	砂糖	ごま	
			お祝いすまし汁	豆腐、はんぺん		にんじん	長ねぎ、えのきたけ、大根			
			お祝いゼリー					ゼリー		
			ごま塩						ごま	
11日 (月)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳		玉ねぎ、大根	ごはん、砂糖		792
			ツナサラダ (和風ドレッシング)	まぐろ		にんじん	大根、きゅうり		ドレッシング	
			だご汁	みそ		にんじん	ごぼう、しめじ、長ねぎ	白玉団子、里芋		
			こんぶふりかけ		昆布、 黒のり	抹茶		米、でん粉、砂糖		
12日 (火)	ごはん	牛乳	ねぎ塩まんじゅう	豚肉	牛乳	にら	長ねぎ、キャベツ、生姜、 にんにく	ごはん、小麦粉		909
			フルーツポンチ				パイナップル、みかん	ゼリー		
			ミートボールカレー	鶏肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋、パン粉、 でん粉	油、カレールウ	
13日 (水)	食パン	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	食パン、砂糖、 でん粉	オリーブオイル	748
			ミックスソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		油	
			マカロニスープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ	マカロニ	油	
			りんごジャム					ジャム		
14日 (木)	地粉うどん	牛乳	ししゃもの磯辺フライ (ソース)	ししゃも	牛乳、あおさ			地粉うどん、パン粉、 でん粉、小麦粉	油	731
			小松菜のおひたし			小松菜、にんじん	もやし			
			鶏塩うどん	鶏肉、かまぼこ、 油揚げ	わかめ	にんじん	ごぼう、長ねぎ、にんにく、 生姜		ごま油	
15日 (金)	ごはん	牛乳	白身魚の南蛮漬け	かれい	牛乳		玉ねぎ	ごはん、砂糖、 でん粉	油	736
			八宝菜	豚肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、 たけのこ、生姜	でん粉	油	
			にんじんともやしの中華スープ	豆腐		にんじん、 チンゲン菜	もやし		油、ごま油	
18日 (月)	ごはん	牛乳	ブルコギ	豚肉、みそ	牛乳	にら	にんにく、生姜、 玉ねぎ、えのきたけ	ごはん、砂糖	油	740
			ほうれん草ともやしのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれん草、 にんじん	もやし		ドレッシング	
			トック入り中華スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	トック	ごま油	
19日 (火)	ごはん	牛乳	鶏天(卵含む)	鶏肉	牛乳		生姜	ごはん、天ぷら粉、 小麦粉、でん粉	油	851
			しらたきとたけのこの甘辛炒め	豚肉		にんじん	にんにく、たけのこ、 しらたき、キャベツ	砂糖	油、ごま油、ごま	
			大根と油揚げのみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ		小松菜	大根			

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	たこ焼き	たこ	牛乳		キャベツ、ねぎ、生姜	ソフトめん、小麦粉	油	816
			キャベツのサラダ (香味塩ドレッシング)			ブロッコリー、 にんじん	キャベツ	ドレッシング		
			肉みそソース	豚肉、みそ、 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	砂糖、でん粉	油	
22日 (金)	ごはん	牛乳	かつおの塩竜田 かんきつソースがけ	かつお	牛乳		生姜、みかん	ごはん、砂糖、 でん粉	油、ごま	757
			豚肉入り野菜のソテー	豚肉		小松菜、にんじん	エリンギ、にんにく		油	
			豆腐のスープ	豆腐		にんじん	もやし、とうもろこし		ごま油	
								3月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	784 30.0

※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。

1人分の量をきれいに盛りつけた。

楽しく会食することができた。

バランスのよい食事のとり方がわかった。

地域の地場産物がわかった。

感謝の気持ちを持って食べることができた。

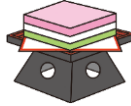
1年間の給食の時間をふりかえることができましたか？すべてにチェックが入るように4月からがんばりましょう。

## 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。

## 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。