

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 3月分予定献立表(Aコース)

(給食回数16回)



久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和4年度

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)		給食回数 (給食日)		
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
1日 (水)	地粉うどん	牛乳	ホキ和風フライ	ホキ、みそ	牛乳			地粉うどん、でん粉、小麦粉、パン粉、砂糖	油	830	
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	もやし	砂糖	ごま	32.6	
			鶏塩うどん	鶏肉、油揚げ、かまぼこ	わかめ	にんじん	白菜、長ねぎ、にんにく、生姜			ごま油	
			メープルマフィン						メープルマフィン		
2日 (木)	酢めし  行事食 (ひなまつり)	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き	赤魚	牛乳			酢めし		770	
			五目ちらしの具	鶏肉、油揚げ、高野豆腐	ひじき	にんじん、さやいんげん	たけのこ、干しいたけ	砂糖	ごま、油	32.5	
			沢煮椀	豚肉、かまぼこ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ、干しいたけ				
			ひなまつりゼリー						ゼリー		
3日 (金)	ツイストパン	牛乳	鶏肉のから揚げ かんきつソースがけ	鶏肉	牛乳		みかん	ツイストパン、でん粉、砂糖	油、ごま	862	
			コロコロソテー	フランクフルト		さやいんげん	とうもろこし		じゃが芋	油	36.1
			桜のマカロニスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル		
6日 (月)	ごはん	牛乳	豚肉のかりんあげ	豚肉	牛乳		生姜	ごはん、砂糖、でん粉	油、ごま	944	
			小松菜ともやしのおひたし			小松菜、にんじん	もやし				40.2
			かぶと油揚げのみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		かぶの葉	かぶ、長ねぎ				
7日 (火)	メロンパン (卵・乳不使用)	牛乳	ハンバーグ マッシュルームソースがけ	豚肉、豆腐、豆乳	牛乳		玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム	メロンパン、米粉パン粉、砂糖	ノンエッグマヨネーズ、油	914	
			こまつなサラダ (和風ドレッシング)	まぐろ		小松菜、にんじん	もやし		ドレッシング	32.8	
			ポトフ	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
8日 (水)	中華めん	牛乳	鉄カルバオズ	豚肉	牛乳		キャベツ、長ねぎ、生姜	中華めん、小麦粉		717	
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング	32.5	
			たっぷり野菜の五目ラーメン	豚肉、かまぼこ		にんじん	にんにく、生姜、玉ねぎ、たけのこ、もやし、干しいたけ、長ねぎ		油		
9日 (木)	赤飯  行事食 (卒業式)	牛乳	さわらの西京焼き	小豆、さわら、みそ	牛乳			赤飯、砂糖		825	
			筑前煮	鶏肉		にんじん、さやいんげん	れんこん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく	里芋、砂糖	油	34.4	
			お祝いすまし汁	豆腐、かまぼこ、はんぺん		にんじん	長ねぎ、えのきだけ、大根、干しいたけ				
			お祝いクレープ					クレープ			
			ごま塩							ごま	
10日 (金)	麦ごはん	牛乳	お魚ナゲット	モウカ、たら	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、パン粉、砂糖、小麦粉、でん粉	油	936	
			フルーツポンチ				いちご、パイナップル	ゼリー			
			ミートボールカレー	鶏肉、豚肉	スキムミルク	にんじん、ほうれん草、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋、でん粉	油、カレールウ	28.7	
13日 (月)	ごはん	牛乳	ハムカツ	ハム	牛乳			ごはん、パン粉、でん粉、小麦粉		780	
			生揚げの炒め物	豚肉、生揚げ		チンゲン菜、にんじん	生姜、キャベツ	でん粉	油	29.7	
			白菜のみそ汁	豆腐、みそ		小松菜	白菜、えのきだけ、長ねぎ				
			こんぶふりかけ		昆布、のり	抹茶		でん粉、米、砂糖			
14日 (火)	バターロール	牛乳	野菜のグラタン	豆乳、おから	牛乳	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、とうもろこし	バターロール、じゃが芋、米粉		946	
			菜の花サラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん、菜花	もやし、とうもろこし		ドレッシング	24.2	
			かぼちゃのスープ	豆乳	牛乳、スキムミルク	かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油、バター		
15日 (水)	ソフトめん	牛乳	豆腐カツ甘からソース	豆腐、たい	牛乳、ひじき		玉ねぎ、枝豆	ソフトめん、砂糖、パン粉、小麦粉	油	913	
			コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング	33.3	
			肉みそソース	豚肉、みそ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	砂糖、でん粉	油		
16日 (木)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのごまみそ和え	豚レバー、みそ	牛乳			ごはん、じゃが芋、砂糖、でん粉	油、ごま	834	
			もやしとキャベツの和え物 (香味塩ドレッシング)			ほうれん草	もやし、キャベツ		ドレッシング	29.5	
			豆乳入り豚汁	豚肉、豆腐、みそ、豆乳		にんじん	大根、長ねぎ	里芋			

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) 中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17日 (金)	わかめごはん	牛乳	いわしのみそ煮	いわし、みそ	牛乳、わかめ			ごはん、砂糖	ごま	741
			れんこんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん、 さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油、ごま	
			だご汁			にんじん	ごぼう、大根、しめじ、長ねぎ	白玉団子		26.6
20日 (月)	はちみつパン <small>おはなし給食 (ぜったいたべないからね)</small>	牛乳	白身魚フライ(ソース)	ホッケ	牛乳			はちみつパン、パン粉、 でん粉、小麦粉	油	818
			マッシュポテト				とうもろこし	じゃが芋	バター	
			にんじんとキャベツのスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ			30.1
			りんごのムース					りんごのムース		
22日 (水)	中華めん	牛乳	キャロットしゅうまい	たら	牛乳	にんじん	玉ねぎ	中華めん、砂糖、 でん粉、小麦粉	ごま油	766
			ひじきと大根のサラダ (中華ドレッシング)		ひじき	にんじん	とうもろこし、大根		ドレッシング	
			こくまみそラーメン	豚肉、みそ		にんじん	キャベツ、もやし、長ねぎ、 生姜、にんにく		油、ごま油、ごま	30.3
23日 (木)	ごはん	牛乳	お好み焼き	豚肉	牛乳		キャベツ	ごはん、小麦粉	油	777
			ホイコーロー	豚肉、みそ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、生姜、 にんにく	砂糖、でん粉	油	
			トック入り中華スープ	鶏肉		にんじん、 チンゲン菜	玉ねぎ、干しいたけ	トック	ごま油	24.0
								3月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	836 31.1

※食材関連等の事情により、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



# 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。3月は大きな区切りを迎える月です。卒業・進級を前に食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。

**自分の食生活をふり返ろう**

1年間の給食や食生活をふり返ってみましょう。できなかったことは、4月からしっかり取り組んでいきましょう。

□ 朝ごはんをしっかり食べるのができた。

□ 苦手なものででも一口は挑戦できた。

□ 食べ物栄養のはたらきを考えながら食べることができた。

□ 食べ物大切に感謝して食べることができた。

□ はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。

□ 行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。

## 季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、お

**ひしもち**

ひしもちの三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、『健やかに育ててほしい』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。

**はまぐりの吸い物**

はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびつたり合わないことから、『よい相手と出会い、幸せに過ごせるように』との願いが込められています。

**3月のおはなし給食**  
**「ぜったいたべないからね」**  
 作 ローレン・チャイルド

今月のおはなし給食は、ローレン・チャイルドさんの「ぜったいたべないからね」という本に関連させました。

すききらいが多い妹のローラーに、ごはんを食べさせないといけないうお兄ちゃんのチャーリー。ローラーに食べさせるのはとっても大変。だってローラーは「ぜったいたべないからね！」って、言うのです。だけどいい方法を見つけました。チャーリーが名付けた不思議な言葉。魚のフライは「ころもみ」。名前がかわくと食べられます。「ぜったいたべないからね」の世界を感じながら、不思議な名前のお料理を味わってください。

給食のあとは、本を読んでみましょう。

### おしらせ

- ・今月の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。

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。