



# 3月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく ほねや は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	ちようし からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g			
1	金	ちらしずし	牛 乳	はなふいりかきたまじる いわしのうめに ひなまつりももゼリー	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ いわし	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ ほうれんそう ゼリー(もも・りんご)	675	27.8
4	月	ごはん	牛 乳	はくさいのみそしる とりにくのからあげ おひたし	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	はくさい だいこん にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	655	24.8
5	火	スクール メロンパン	牛 乳	コーンチャウダー アジフライ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいち アジ	コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ りんご	689	24.9
6	水	じごなうどん	牛 乳	きつねうどん こまつなサラダ きなこだんご⑤	じごなうどん さとう あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく まぐろ(ツナ) きなこ	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ こまつな キャベツ コーン	648	26.7
7	木	ごはん	牛 乳	カレーマーボーどうふ コーンしゅうまい② はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく とりにく	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん なら ねぎ コーン キャベツ こまつな もやし りんご	635	24.8
8	金	ごはん	牛 乳	にくじゃが かまぼこのみりんやき② たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん しらたき だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	625	25.2
11	月	ごはん	牛 乳	ぶたキムチ あげぎょうざ② チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち わかめ のり キムチ(さばぶし)	たまねぎ しょうが なら もやし キャベツ はくさい りんご にんじん	614	24.1
12	火	バターロール	牛 乳	ブラウンシチュー オムレツ ゆでやさしいサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいち	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー コーン	665	23.8
13	水	ちゅうかめん	牛 乳	しょうゆラーメン はるまき だいちもやしナムル(かんこくナムルドレ)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち えび	もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく だいちもやし こまつな	687	25.8
14	木	ごはん	牛 乳	とんじる しろみぎかなのあまずあんかけ しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ こんぶ だいち	だいこん ごぼう ねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ	621	26.8
15	金	ごはん	牛 乳	ポークカレー しらたまフルーツ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 缶詰(みかん・パイン・おうとう)	678	24.5
18	月	ごはん	牛 乳	けんちんじる もうかのたつたあげ ひじきサラダ	ごはん さといも あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ モウカザメ とりにく ひじき	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ しいたけ ほうれんそう もやし	635	26.8
19	火	はちみつパン	牛 乳	オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ(コーンドレッシング) おいわいいちごケーキ	パン あぶら こむぎこ さとう ケーキ(卵・乳・小麦・大豆)	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ トマト キャベツ コーン いちご	645	28.2

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

## 1年間の給食をふり返ってみましょう

- ①手洗いを忘れずにできましたか?
- ②給食の準備を協力してできましたか?
- ③好ききらいなく食べましたか?
- ④よい姿勢で食べましたか?
- ⑤あいさつを忘れずにしましたか?
- ⑥後片づけがちゃんとできましたか?
- ⑦はしを正しく使えましたか?
- ⑧残さず食べることができましたか?

## 桃の節句



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。