



令和6年度

## 3月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I単位 - kcal	タンパク質 g
3	月	ちらしずし	牛乳	はなふりかきたまじる いわしのうめに ひなまつりゼリー	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ たまご いわし とうにゅう	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ たまねぎ こまつな うめ もも いちご	646	25.8
4	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 コーンしょうまい② パンパンジーサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	ねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	600	26.4
5	水	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる しろみざかなフリッター② ごもくきんぴら こうはくだいふく	牛乳 ぶたにく なるど とりにく ちくわ たら おきあみ のり	うどん あぶら さとう こむぎこ でんぷん こめこ もちこ	しょうが にんじん しいたけ ねぎ こまつな ごぼう れんこん こんにゃく あずき	699	29.1
6	木	ひろしまなめし	牛乳	とんじる ほきのあますあん きりぼしだいこんのあえもの	牛乳 ぶたにく とうふ ほき とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ひろしまな だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく もやし きゅうり	604	26.8
7	金	メロンパン	牛乳	ニョッキのクリームに チキンナゲット② ハムのマリネ	牛乳 ベーコン とりにく ハム おから	パン あぶら バター マーガリン さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン	666	21.6
10	月	わかめごはん	コーヒー 牛乳	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ ごまあえ	牛乳 わかめ あぶらあげ とりにく	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	662	23.1
11	火	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツしらたま ふくじんづけ	牛乳 ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら しょうしんこ でんぷん さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もも みかん パイン だいこん きゅうり なす れんこん しそ	662	21.8
12	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのスープ ショロンポー② チョコレギサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ のり	めん あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ でんぷん こむぎこ	はくさい もやし にんじん たまねぎ とうもろこし きくらげ しょうが にんにく キャベツ たけのこ しいたけ	636	25.7
13	木	チキンピラフ	牛乳	コンソメスープ かぼちゃひきにくフライ カップdeヤクルト	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく クリーム ふんにゅう	ごはん マーガリン バター じゃがいも さとう パンこ あぶら でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ かぼちゃ	658	22.5
14	金	バターロール	牛乳	だいずとひきにくのトマトに ほうれんそうサラダ すだちゼリー	牛乳 だいず ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし すだち	633	24.7
17	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのもの わふうオムレツ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	牛乳 ぶたにく たまご ひじき	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん ごま	だいこん にんじん ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう れんこん	640	23.8
18	火	チャーハン	牛乳	ワンタンスープ はるまき おいわいケーキ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご クリーム	ごはん ごまあぶら こめこ でんぷん あぶら さとう こむぎこ はるさめ	ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ チンゲンサイ たけのこ キャベツ しいたけ いちご	700	22.7

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

## 桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



## 卒業・進級おめでとございます！

中学生や新しい学年になっても、  
バランスのよい食事を摂って病気に負けない体をつくり、  
楽しく充実した学校生活を送ってください。

