

令和4年度

3月



献立予定表



秩父市立荒川共同調理場

日	曜	献立			食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食		おかず	赤 血・肉・骨・歯になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	水	こどもパン スライス	コーヒ 牛乳	ハンバーグケチャップソース コーンポタージュ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン さとう あぶら バター こむぎこ たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	535 647 842	21.5 24.7 31.1
2	木	ちらしずし	牛乳	白身魚の西京焼き すまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ しろみぎかな(メルルーサ)とうふ	すめし あぶら さとう はなふ ひなあられ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ	456 602 786	25.0 31.7 38.5
3	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 いかの天ぷら 磯香あえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いか のり	うどん あぶら さとう	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし	613 673 844	23.7 26.4 32.9
6	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 小松菜あえ いちごゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	わかめごはん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	532 655 846	21.3 25.7 32.3
7	火	ごはん	牛乳	ビビンバ丼の具 揚げ餃子幼小②中③ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ とりにく	ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう チンゲンサイ だいずもやし きりぼしだいこん キムチづけ たまねぎ	469 637 858	17.6 22.9 29.3
8	水	バターロール	牛乳	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン かたくりこ あぶら マカロニ イタリアンドレッシング	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	517 677 892	20.0 26.2 33.3
9	木	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツ白玉 福神漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら だんご	たまねぎ にんじん にんにく もも みかん パイン ふくじんづけ	522 690 903	16.4 20.3 25.0
10	金	きなこ 揚げパン	牛乳	たれつき肉団子幼①小中② ヌードルスープ つぼみサラダ	ぎゅうにゅう きなこ にくだんご とりにく わかめ	パン あぶら さとう ビーフン ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	もやし にんじん キャベツ ねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	— 628 781	— 24.4 29.4
13	月	ごはん	牛乳	白身魚の南蛮漬け たくあんあえ 味噌汁	ぎゅうにゅう わかめ しろみぎかな(メルルーサ) あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん だいこんづけ ほうれんそう ねぎ たまねぎ もやし	425 609 790	20.6 24.7 29.9
14	火	キムタクごはん	牛乳	たこナゲット幼①小②中③ かきたまスープ お祝いケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこナゲット かまぼこ たまご	ごはん ごま あぶら かたくりこ ケーキ	キムチづけ だいこんづけ たまねぎ こまつな にんじん	550 696 901	20.1 25.3 32.1
15	水	はちみつパン	牛乳	スラッピージョー プレーンオムレツ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく プレーンオムレツ ベーコン チーズ	パン あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	477 640 —	21.3 27.2 —
16	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ パリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ パリッシュ(かたくちいわし)	ごはん じゃがいも あぶら バター たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース とうもろこし	524 667 869	19.4 24.4 29.7
17	金	ホット中華麺	牛乳	味噌ラーメンのスープ チョレギサラダ カップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ くきわかめ のり たまご なた	ちゅうかめん ごま さとう あぶら しおドレッシング ホットケーキミックス	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ とうもろこし キャベツ	— 699 854	— 28.2 33.8
20	月	ごはん	牛乳	八宝菜 コーン焼売小②中③ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか コーンシュウマイ ハム	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら さとう	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし	— 604 806	— 24.8 31.3
22	水	はちみつパン	牛乳	スラッピージョー プレーンオムレツ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく プレーンオムレツ ベーコン チーズ	パン あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	— — 791	— — 32.7
23	木	ごはん	牛乳	味付きチキンカツ 味噌汁 ごまあえ ソファールレモン	ぎゅうにゅう チキンカツ わかめ あぶらあげ ソファール	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	— — 878	— — 28.6

◇行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。

◇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。ご了承下さい。

この1年間、「食」についていろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。



卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

