



3月学校給食献立表



令和6年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	しゅ主 食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	ねつちから 熱や力のもとになる	ちにくほねやは 血や肉・ほねや歯になる	ちようし からだの調子をととのえる	エネルギー	たんぱくしつ
					しょくひん 食品(きいろ)	しょくひん 食品(あか)	しょくひん 食品(みどり)	kcal	g
3	月	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 さとう あぶら はなふ こむぎこ かたくりこ	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 だいず	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)	642	25.4
4	火	きなこあげパン	牛乳	ミネストローネ オムレツ ほうれんそうサラダ(わふうドレッシング)	パン あぶら さとう マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ(だいず) ベーコン たまご だいず	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ほうれんそう コーン	655	24.8
5	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん ごもくきんぴら ヨーグルト	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ とりにく ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが ごぼう こんにゃく れんこん	625	25.6
6	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 かたくりこ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ こんぶ だいず	だいこん ごぼう ねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ	633	27.4
7	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 コーンしゅうまい② バンバンジーサラダ(バンバンジードレ)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん なら ねぎ にんにく しょうが コーン もやし キャベツ	621	26.7
10	月	ごはん (吉田産コシヒカリ)※	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	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	642	27.1
11	火	スクール 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 こまつなサラダ	パン じゃがいも ニョッキ こむぎこ かたくりこ パター	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく ツナ(まぐる)	たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ コーン	654	24.7
12	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき チョレギサラダ(しおちゅうかドレッシング)	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 だいず えび とりにく わかめ のり	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン にんにく しょうが	652	25.2
13	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ だいずもやしナムル(かんこくナムルドレ) すだちゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが もやし ほうれんそう すだち	623	24.7
14	金	ごはん	牛乳	ポークカレー しらたまフルーツ パリッシュ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト 果物缶詰(みかん・パイナップル・おうとう)	642	24.1
17	月	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる かぼちゃひきにくフライ いそかあえ おいわいだいふく	ごはん あぶら さとう こむぎこ もち あんこ(あずき)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいず	はくさい だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	658	23.8
18	火	はちみつパン	牛乳	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング) おいわいいちごケーキ	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ かたくりこ ケーキ(卵・乳・小麦・大豆)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ トマト コーン りんご いちご	667	26.2

☆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。

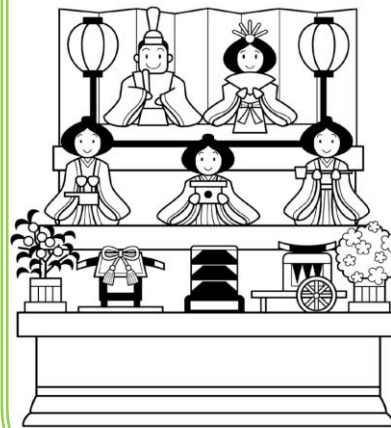
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※10日(月)に提供するお米は、吉田地区の農家さんが有機農法で栽培したものです。

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好き嫌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。