

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(Cコース)

(給食回数16回)



令和3年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

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) 小学生		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
1日 (火)	ごはん	牛乳	あかうおのしろしょうゆやき	あかうお	牛乳			ごはん、さとう		602	
			ごもくちらしのぐ	とりにく、あぶらあげ、こうやどうふ	ひじき	にんじん、さやいんげん	たけのこ、ほししいたけ	さとう	ごま、あぶら		
			すましじる	ぶたにく、とうふかまぼこ		にんじん	ごぼう、だいこん、ながねぎ				
			ひなまつりゼリー				ゼリー		27.7		
2日 (水)	バターコッペ	牛乳	フランクフルトカレーふうみソースがけ	フランクフルト	牛乳			バターコッペ、さとう		674	
			ツナとやさいのソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ、しめじ		あぶら		
			オニオンスープ	とりにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ	マカロニ	あぶら		26.6
3日 (木)	じごなうどん	牛乳	とりにくのいそべあげ	とりにく	牛乳、あおのり			じごなうどん、こむぎこ	あぶら	631	
			こまつなのおひたし			こまつな、にんじん	もやし				
			きょうふううどん	ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん、ながねぎ、ほししいたけ	さとう			30.9
4日 (金)	ごはん	牛乳	やさしいコロッセ(ソース)		牛乳	にんじん、グリーンピース	たまねぎ、とうもろこし	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	あぶら	571	
			もやしとみずなのごまあえ			みずな、にんじん	もやし	さとう	ごま		
			なめこじる	あぶらあげ、とうふ、みそ		にんじん、ほうれんそう	なめこ				18.5
7日 (月)	むぎごはん	牛乳	おさかなナゲット	たら、いか、えび、ホタテ	牛乳、あおのり		たまねぎ	むぎごはん、こむぎこ	あぶら	663	
			かいそうサラダ(あおじそドレッシング)		わかめ、ふのり、あかつのまた、こんぶ、くわかめ	にんじん	もやし、キャベツ	ドレッシング			
			ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト、ほうれんそう	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	あぶら、カレールウ		25.0
8日 (火)	ごはん	牛乳	さわらのこうみだれがけ	さわら	牛乳		しょうが	ごはん、でんぷん		644	
			ちくぜんに	とりにく		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	さとも、さとう	あぶら		
			こうはくはんぺんのすましじる	はんぺん、とうふ		こまつな	だいこん、ながねぎ、ほししいたけ				26.8
			おいわいクレープ					クレープ			
9日 (水)	ツイストパン	牛乳	しろみぎかなのエスカベッシュ	タラ	牛乳	にんじん	たまねぎ、レモン	ツイストパン、さとう、でんぷん	あぶら、オリーブオイル	578	
			だいこんとコーンのサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)			チンゲンサイ	だいこん、とうもろこし	ドレッシング			
			ベーコンとやさいのトマトスープ	ベーコン、ひよこまめ		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ、にんにく、とうもろこし		オリーブオイル		24.0
10日 (木)	ソフトめん	牛乳	フライドポテト		牛乳			ソフトめん、じゃがいも	あぶら	741	
			カリフラワーのサラダ(イタリアドレッシング)			にんじん	カリフラワー、キャベツ	ドレッシング			
			ミートソース	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	さとう	あぶら、ハヤシルウ		23.6
11日 (金)	ごはん	牛乳	いわしのうめに	いわし	牛乳	しそ	うめ	ごはん、さとう、でんぷん		617	
			きんぴら	ぶたにく、さつまあげ		にんじん	ごぼう、こんにゃく	さとう	あぶら、ごま、ごまあぶら		
			せんべいじる	とうふ、みそ、あぶらあげ		にんじん	だいこん、ながねぎ	せんべい(こむぎこ)			25.7
14日 (月)	ごはん	牛乳	さばのからみやき	さば	牛乳			ごはん、さとう	ごまあぶら	650	
			じゃがいものコチュジャンいため	ぶたにく			たまねぎ、えだまめ、ながねぎ、しょうが	じゃがいも、さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら、ごま		
			トックイリスープ	とりにく		にんじん、にら	ほししいたけ、はくさい	トック	ごまあぶら、あぶら		24.2
15日 (火)	ごはん	牛乳	いかとだいたいのあまからあえ	いか、だいた	牛乳			ごはん、でんぷん、さとう	あぶら	622	
			くきわかめのあえもの(こうみしおドレッシング)		くきわかめ		キャベツ、とうもろこし、もやし	ドレッシング			
			とんじる	ぶたにく、みそ、なまあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく	じゃがいも			28.0
16日 (水)	バーガーパン	牛乳	さかなのこうそうフライ	しろみぎかな	牛乳	バジル		バーガーパン こむぎこ、パンこ	あぶら	657	
			ピーンズサラダ(ごまドレッシング)	だいた		にんじん	えだまめ、キャベツ	ドレッシング			
			クリームスープ	とりにく、ぶたにく、とうにゅう	牛乳、スキムミルク	にんじん	マッシュルーム、たまねぎ	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ		29.2
17日 (木)	じごなうどん	牛乳	とりにくのねぎソース	とりにく	牛乳		ながねぎ、しょうが、にんにく	じごなうどん、さとう	ごまあぶら	577	
			チョレギふうサラダ(ナムルドレッシング・きざみのり)		のり	にんじん	きりほしだいこん、キャベツ	ドレッシング			
			ぶたキムチうどん	ぶたにく、みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、はくさい、はくさいキムチ	さとう	ごまあぶら		29.7

日付 (曜日)	こんだて 献立			うにくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよし ととの 体の調子を整えるもの(みどり)		おつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g) 小学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18日 (金)	ごはん	牛乳	はるまき	ぶたにく	牛乳	こまつな	えのきだけ、たけのこ、しめじ、エリンギ、ほししいたけ	ごはん、こむぎこ、でんぷん、さとう	ごまあぶら、あぶら	576
			はるさめサラダ			こまつな、にんじん	もやし	はるさめ、さとう	ごまあぶら	
			ちゅうかふうかきたまスープ	とりにく、たまごとうふ				とうもろこし、たまねぎ	でんぷん	あぶら、ごまあぶら
22日 (火)	ごはん	牛乳	とうふステーキきのこあん	とうにゅう	牛乳		えのきだけ、しめじ	ごはん、さとう、でんぷん	あぶら	572
			もやしとぶたにくのみそいため	ぶたにく、みそ		にら、にんじん	しょうが、にんにく、もやし	さとう、でんぷん	あぶら	
			だんごじる	とりにく		にんじん	だいこん、ほししいたけ	しらたまだんご、さといも		23.7
23日 (水)	こどもパン	牛乳	メンチカツ(ソース)	とりにく、ぶたにく	牛乳		たまねぎ	こどもパン	あぶら	696
			コロコロソーテー	フランクフルト		さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも	あぶら	
			はるキャベツのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ		あぶら	26.1
								3月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	629 25.6

※食材調達等の事情により、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。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。

※主食と飲物の食材については、各日の一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」

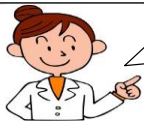


今年度も、残すところあとわずかとなりました。3月に入ると日差しも暖かく感じられるようになり、春の訪れはもうそこまで来ています。学校での3月は、締めくくりの月です。健康に過ごせるように毎日の食生活に気をつけて、バランスよく食事をしましょう。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食のじゅんびをすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいにのりつけることができた 	<input type="checkbox"/> おしゃべりせずに、給食の味を楽しむことができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産農産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた



1年間の給食の時間をふりがえることができましたか？
チェックできなかった人は4月からチェックができるように、がんばりましょう。

おしらせ

- ・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。また、施設は24時間換気が行われています。

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。



【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100

