



# 3月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神埼市学校給食共同調理場  
小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	キール kcal	エネ ル g	たん ぱ く 質 g	し つ つ g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
2月	ごはん	○ どんかつ やさしいため さつまいものみそしる	どんかつ	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	ソース ケチャップ 塩 こしょう 酒 醤油	617	21.5	19.1	
3月	そばろらし ひなまつり	○ ごまあえ すましじる ひなあられ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん はねぎ	たかあん もやし キャベツ	せいはいまい きょうかまい さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	醤油 酢 塩 醤油	521	18.9	12.8	
4月	むぎごはん	○ こんさいりりひらつくね からしあえ けんちんしる	こんさいりりひらつくね	ぎゅうにゅう		もやし キャベツ	せいはいまい きょうかまい さとう		醤油 酢 辛子	539	19.5	13.1	
5月	コッペパン	○ とりのからあげ ゴールスローサラダ ようふうたまごスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	コッペパン かたくりこ こむぎこ	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 フレッシュドレッシング	591	31.0	23.5	
6月	ごはん	○ さばのおおやき あぶらあげとやさしいあまみそ とうにゅうみそしる	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう		キャベツ もやし	せいはいまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	塩 酒 醤油 酢	602	27.6	21.2	
9月	かむかむのひ	○ ちくわのいそべあげ やさしいゆかりあえ とりにくたさいこのスープ	ちくわ	ぎゅうにゅう		キャベツ もやし えだまめ	せいはいまい きょうかまい こむぎこ	あぶら	醤油 酒 塩 醤油 鶏がらスープ	550	21.9	14.7	
10月	むぎごはん	○ なまあげのしせんふうに こおりどうふ みそ あかみそ ちゅうかあえ	なまあげ とりにく こおりどうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが	せいはいまい きょうかまい むぎ こんやく さとう かたくりこ	ごまあぶら	酒 塩 みりん 醤油 オイスターソース 豆板醤	642	26.6	22.4	
11月	ポークカレー (むぎごはん)	○	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり もやし きくらげ りんごピューレ	せいはいまい きょうかまい むぎ じゃがりも	ごまあぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー	603	20.3	18.9	
12月	ごはん	○ しろみざかなフライ のりあえ かきたまじる	しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう		キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら	醤油 酢 醤油 酢 塩 醤油	605	23.8	17.5	
13月	かしわごはん	○ やさいのマヨネーズあえ みそしる	とりにく だいずミート あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう	せいはいまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら	醤油 酒 塩 醤油 酢	588	11.3	20.1	
16月	ごはん	○ ぶたキムチなべ ナムル	ぶたにく どうふ あかみそ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ しめじ キムチ	せいはいまい きょうかまい マロニー	ごまあぶら	醤油 酒 煮干 醤油	574	22.3	15.6	
17月	ごはん	○ ハンバーグ フレッシュサラダ やさしいスープ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ マッシュルーム	せいはいまい きょうかまい さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	ケチャップ ソース ワイン フレッシュドレッシング	564	22.0	15.4	
18月	やきにくチャーハン	○ かんざきしよくのひ しおこんぶサラダ はるさめじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	せいはいまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら	醤油 酒 塩 こしょう 酢	588	18.3	15.1	
20月	むぎごはん	○ マーボーどうふ ちゅうかあえ	ぶたひきにく あかみそ とうふ だいずミート みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	せいはいまい きょうかまい むぎ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	鶏がらスープ 醤油 酒 豆板醤 塩 こしょう 酢 醤油 辛子	588	22.2	17.1	

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

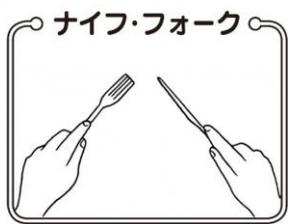
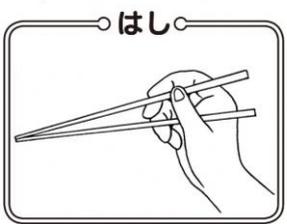
今月の平均 545 20.5 16.4

わん かん きゅうしよく  
**1年間の給食を  
ふりかえろう**

がっこうきゅうしよく げん き  
学校給食は、みなさんが元氣  
に成長できるように、エネ  
ルギーや栄養素を考えてつくられ  
ています。毎日残さずに食べま  
したか？ また、給食当番の仕  
事がきちんとしてできましたか？  
自分自身のことをふりかえって  
みましょう。



## 正しい食事マナー 身につけていますか？



まずは、正しい持ち方ができているかチェック！ それから上手に使えるように練習してみよう。