



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 ネ ル kcal	エ ネ ル g	たん ぱ く 質 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 もとなる食品					
1 金	ごもくずし おたのしみ デザートのみ	やさしいマヨあえ はんぺんじる とうにゅうプリンタルト	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん はねぎ	れんこん ごぼう キャベツ もやし えのき たまねぎ だいこん	ぎとう	あぶら マヨネーズ(たまごなし)	酒 みりん 酢 醤油 塩 酢 醤油	661	21.0	25.5	
4 月	ごはん	どんかつ やさしいため ぎつまいものみそじる	どんかつ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな はねぎ	もやし キャベツ えのき たまねぎ	ぎとう	あぶら あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 煮干し 削り節	621	22.0	20.2
5 火	むぎごはん	とうふハンバーグ コーンスローサラダ やさしいスープ	とうふハンバーグ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ はくさい たまねぎ マッシュルーム	ぎとう	あぶら	ケチャップ ソース パンチカレミド レンジ 醤油 コffee 鶏がらスープ こしょう	559	20.5	14.9
6 水	ごはん	あじのかばやきふう あぶらあげとやさしいあまぎあえ げんちんじる	あじ あぶらあげ とうふ	とりにく いんげんまめ とうにゅう	にんじん にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう	ぎとう	あぶら	酒 醤油 みりん 醤油 酢	628	26.4	19.4
7 木	チキンカレー (むぎごはん)	イタリアンサラダ	とりにく いんげんまめ とうにゅう	にんじん トマト にんじん	しょうが たまねぎ えのき りんごゼリー キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう 醤油 ソース カレールー	605	21.4	18.3	
8 金	ごはん	まーぼーどうふ ちゅうかあえ	ぶたひきにく とうふ だいずミート みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ	ぎとう	あぶら	鶏がらスープ 酒 こしょう 醤油 豆板醤 塩 醤油 酢	594	22.4	16.9
11 月	ごはん	ちくわのいそべあげ やさしいゆかりあえ だいこんのみそじる	ちくわ ぎざみ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ゆかり はねぎ にんじん	キャベツ もやし だいこん えのき	ぎとう	あぶら	酒 醤油 煮干し 削り節	587	24.3	16.7
12 火	むぎごはん おたのしみ デザートのみ	なまあげのそぼろに うおそうめんじる りんごゼリー	ごおりどうふ なまあげ ぶたひきにく うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん はくさい えのき	ぎとう	あぶら	醤油 酒 みりん 醤油 塩 みりん 煮干し 削り節	662	27.9	21.0
13 水	ごはん	いらどりやさいのメンチカツ ブレンチサラダ 下マトスープ	いらどりやさいのメンチカツ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トろ さやいんげん	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ	あぶら	パンチカレミド レンジ 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油	611	22.0	18.3	
14 木	やきにく チャーハン	かんざきしゅうのひ しおこんぶサラダ はるさめスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ごまつな にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく しょうが りんごゼリー キャベツ もやし とうもろこし	あぶら	醤油 酒 醤油 酢	550	19.6	19.5	
15 金	そつぎょうしき											
18 月	むぎごはん かわかむのひ	にくじゃが おかかあえ	ぶたにく だいず さつまいも おおどりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし れんこん	ぎとう	あぶら	酒 みりん 醤油 醤油	579	25.6	14.9
19 火	ごはん	さばのカレーあげ だいこんサラダ とうにゅうのみそじる	さば わかめ なまあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	だいこん きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ	あぶら	塩 酒 カレー粉 わふうドレッシング	659	27.0	24.5	
20 水	しゅんぶんのひ											
21 木	そほろちらし	のりあえ とりだんごスープ ヨーグルト	とりひきにく とりだんご ヨーグルト	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ごまつな にんじん にんじん	たけのこ たくあん キャベツ もやし たまねぎ はくさい しめじ	ぎとう	ごまあぶら ごまあぶら	酢 塩 醤油 醤油 酢	534	22.1	13.2
22 金	しゅうりょうしき											

※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。

基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値

今月の平均	604	23.2	18.7
基準値	650	26.8	18.0

きつねごはん

11月21日実施

材料(4人分)

- ご飯 4杯
- 鶏ひき肉 20g
- 油揚げ 2枚(60g)
- 人参 3cm(30g)
- れんこん 1/3節(30g)
- さやいんげん 3本(20g)
- ごま油 小さじ1
- 三温糖 大さじ1強
- 濃口醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1

作り方

- 油揚げはせん切りにする。
人参はせん切り、蓮根は銀杏切り
さやいんげんは小口切りにし、ゆでる。
- ごま油で鶏ひき肉を炒める。
煮えにくい材料から加えて炒める。
水を少し加えて野菜に火を通す。
調味し、ご飯と具、いんげんを混ぜる。



図書館の本とのコラボ給食でだした
きつねごはんの作り方を教えてほしいという
リクエストをいただきました。
油揚げたっぷり混ぜご飯です。
よかったら、作ってみてください。

桃の節句に食べるもの

(ひなまつり)

ちらしずし



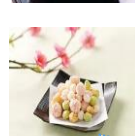
はまぐりのおすいもの
よい相手と
仲良く暮らせますように…
幸せな将来へのねがい



ひしもち



ひなあられ
いちねんかん
一年中
しあわ
幸せでありますように…



あまさけ



色にも意味がある!
桃=春、緑=夏、黄=秋、白=冬
桃=春、緑=夏、黄=秋、白=冬
桃=春、緑=夏、黄=秋、白=冬
4色で四季春・夏・秋・冬を表している

