

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(Aコース)

(給食回数16回)



久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和3年度

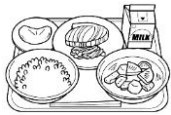
日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質(g) 中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1日 (火)	バーガーパン	牛乳	魚の香草フライ	白身魚	牛乳	バジル		バーガーパン 小麦粉、パン粉	油	822
			ビーンズサラダ (ごまドレッシング)	大豆		にんじん	枝豆、キャベツ		ドレッシング	
			クリームスープ	豚肉、鶏肉 豆乳	牛乳、 スキムミルク	にんじん	マッシュルーム、玉ねぎ	じゃが芋	油、ホワイトルウ	
2日 (水)	地粉うどん	牛乳	鶏肉の磯辺揚げ	鶏肉	牛乳、青のり			地粉うどん、小麦粉	油	792
			小松菜のおひたし			小松菜、にんじん	もやし			
			京風うどん	豚肉、かまぼこ 油揚げ	わかめ	にんじん	大根、長ねぎ、干しいたけ	砂糖		
3日 (木)	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き	赤魚	牛乳			ごはん、砂糖		773
			五目ちらしの具	鶏肉、油揚げ、 高野豆腐	ひじき	にんじん、 さやいんげん	たけのこ、干しいたけ	砂糖	ごま、油	
			すまし汁	豚肉、豆腐、 かまぼこ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ			
			ひなまつりゼリー					ゼリー		
4日 (金)	麦ごはん	牛乳	お魚ナゲット	たら、いか、えび ホタテ	牛乳、青のり		玉ねぎ	麦ごはん、小麦粉	油	885
			海そうサラダ (青じそドレッシング)		わかめ、昆布、 あかつのまた、 ふのり、莖わかめ	にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング	
			ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん、トマト、 ほうれん草	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	油、カレールウ	
7日 (月)	ごはん	牛乳	さわらの香味だれがけ	さわら	牛乳		生姜	ごはん、でん粉		817
			筑前煮	鶏肉		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	里芋、砂糖	油	
			紅白はんぺんのすまし汁	はんぺん、豆腐		小松菜	大根、長ねぎ、干しいたけ			
			お祝いクレープ					クレープ		
8日 (火)	こどもパン	牛乳	メンチカツ(ソース)	鶏肉、豚肉	牛乳		玉ねぎ	こどもパン	油	900
			コロコロソテー	フランクフルト		さやいんげん	とうもろこし	じゃが芋	油	
			春キャベツのスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ		油	
9日 (水)	ソフトめん	牛乳	フライドポテト		牛乳			ソフトめん、 じゃが芋	油	939
			カリフラワーのサラダ (イタリアンドレッシング)			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	豚肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	砂糖	油、ハヤシルウ	
10日 (木)	ごはん	牛乳	いわしの梅煮	いわし	牛乳	しそ	梅	ごはん、砂糖、 でん粉		806
			きんぴら	豚肉、 さつま揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	油、ごま油、ごま	
			せんべい汁	豆腐、油揚げ、 みそ		にんじん	大根、長ねぎ	せんべい(小麦粉)		
11日 (金)	ごはん	牛乳	春巻き	豚肉	牛乳	小松菜	えのきだけ、たけのこ、 しめじ、エリンギ、 干しいたけ	ごはん、小麦粉、 でん粉、砂糖	ごま油、油	752
			春雨サラダ			小松菜、にんじん	もやし	春雨、砂糖	ごま油	
			中華風かきたまスープ	鶏肉、鶏卵、 豆腐			とうもろこし、玉ねぎ	でん粉	油、ごま油	
14日 (月)	ごはん	牛乳	野菜コロケ(ソース)		牛乳	にんじん、 グリンピース	玉ねぎ、とうもろこし	ごはん、じゃが芋、 小麦粉、パン粉	油	737
			もやしと水菜のごま和え			水菜、にんじん	もやし	砂糖	ごま	
			なめこ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		にんじん、 ほうれん草	なめこ			
15日 (火)	バターコッペ	牛乳	フランクフルトカレー風味ソース がけ	フランクフルト	牛乳			バターコッペ、砂糖		847
			ツナと野菜のソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ、しめじ		油	
			オニオンスープ	鶏肉		にんじん、 チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ	油	
16日 (水)	中華めん	牛乳	鶏肉の甘みそだれがけ	鶏肉	牛乳		玉ねぎ	中華めん、砂糖、 でん粉	ごま油	696
			こんにゃくサラダ (パンパンジードレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	こんにゃく		ドレッシング	
			しょうゆラーメン	豚肉	わかめ	にんじん	にんにく、生姜、もやし、 とうもろこし、長ねぎ		油	
17日 (木)	ごはん	牛乳	豆腐ステーキきのこあん	豆乳	牛乳		えのきだけ、しめじ	ごはん、砂糖、 でん粉	油	758
			もやしと豚肉のみそ炒め	豚肉、みそ		にら、にんじん	生姜、にんにく、もやし	砂糖、でん粉	油	
			団子汁	鶏肉		にんじん	大根、干しいたけ	白玉団子、里芋		

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)
	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 <b>かみかみ献立</b>	牛乳	いかと大豆の甘辛和え	いか、大豆	牛乳			ごはん、でん粉、砂糖	油	中学生 809
			荳わかめの和え物 (香味塩ドレッシング)		荳わかめ		キャベツ、とうもろこし、もやし	ドレッシング		
			豚汁	豚肉、生揚げ、みそ		にんじん	大根、ごぼう、こんにゃく	じゃが芋		33.9
22日 (火)	ツイストパン	牛乳	白身魚のエスカベッシュ	タラ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、レモン	ツイストパン、砂糖、でん粉	油、オリーブオイル	722
			大根とコーンのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			チンゲン菜	大根、とうもろこし	ドレッシング		
			ベーコンと野菜のトマトスープ	ベーコン、ひよこ豆		にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ、にんにく、とうもろこし	オリーブオイル	29.1	
23日 (水)	地粉うどん	牛乳	鶏肉のねぎソース	鶏肉	牛乳		長ねぎ、生姜、にんにく	地粉うどん、砂糖	ごま油	728
			チョレギ風サラダ (ナムルドレッシング・刻みのり)		のり	にんじん	切干大根、キャベツ	ドレッシング		
			豚キムチうどん	豚肉、みそ		にんじん、にら	にんにく、生姜、白菜、白菜キムチ	砂糖	ごま油	35.9
								3月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	799
									たんぱく質(g)	31.8

※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」



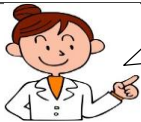
くき市

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盛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。

## ひな祭り

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」ともよばれ、ひな人形をかざり、桃の花、白酒、ひしもちなどをお供えてお祝います。また、ひなまつりは、中国から伝わった風習で女の子の健康と幸せへの願いが込められています。



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。



## 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。

【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