

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(B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<br>(曜日) | 献立  |    | ち に く ほね<br>血・肉・骨となるもの(あか)  |   | か ら だ ち ょ う し と の<br>体の調子を整えるもの(みどり) |   | ね つ ち ら ち<br>熱や力となるもの(きいろ)  |                               | 熱量(Kcal)<br>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          |
| 1日<br>(火)  | ごはん<br>かみかみ<br>ごんだて                       | 牛乳 | いかとだいたいのあまからあえ<br>くきわかめのあえもの<br>(こうみしおドレッシング)<br>とんじる             | いか、だいたい<br>ぶたにく、みそ、<br>なまあげ                                 | 牛乳<br>くきわかめ                          |   | にんじん<br>だいこん、ごぼう、<br>こんにやく  | ごはん、でんぶん、<br>さとう<br>じゃがいも     | あぶら<br>ドレッシング                  | 622<br>28.0 |
| 2日<br>(水)  | ごはん<br>びょうじしよく<br>(ひなまつり)                 | 牛乳 | あかうおのしろしょうゆやき<br>ごもくちらしのぐ<br>すましじる<br>ひなまつりゼリー                    | あかうお<br>とりにく、<br>あぶらあげ、<br>こうやどうふ<br>ぶたにく、とうふ<br>かまぼこ       | 牛乳<br>ひじき                            | にんじん、<br>さやいんげん<br>にんじん                         | たけのこ、ほししいたけ<br>ごぼう、だいこん、ながねぎ                                      | ごはん、さとう                       | ごま、あぶら                         | 602<br>27.7 |
| 3日<br>(木)  | こどもパン                                     | 牛乳 | メンチカツ(ソース)<br>コロコロソテー<br>はるキャベツのスープ                               | とりにく、<br>ぶたにく<br>フランクフルト<br>とりにく                            | 牛乳                                   | さやいんげん<br>にんじん                                  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>たまねぎ、キャベツ                                       | こどもパン<br>じゃがいも                | あぶら<br>あぶら                     | 696<br>26.1 |
| 4日<br>(金)  | ごはん                                       | 牛乳 | さばのからみやき<br>じゃがいものコチュジャンいため<br>トックイリスープ                           | さば<br>ぶたにく<br>とりにく  | 牛乳                                   |   | たまねぎ、えだまめ、<br>ながねぎ、しょうが<br>ほししいたけ、はくさい                            | ごはん、さとう<br>じゃがいも、さとう、<br>でんぶん | ごまあぶら、ごま<br>ごまあぶら、<br>あぶら      | 650<br>24.2 |
| 7日<br>(月)  | じごなうどん                                    | 牛乳 | とりにくのねぎソース<br>チョレギふうサラダ<br>(ナムルドレッシング・きざみのり)<br>ぶたキムチうどん          | とりにく<br>ぶたにく、みそ   | 牛乳<br>のり                             | にんじん<br>にんじん、にら                                 | ながねぎ、しょうが、<br>にんにく<br>きりほしだいこん、キャベツ<br>にんにく、しょうが、はくさい、<br>はくさいキムチ | じごなうどん、さとう                    | ごまあぶら<br>ドレッシング                | 577<br>29.7 |
| 8日<br>(火)  | むぎごはん                                     | 牛乳 | おさかなナゲット<br>かいそうサラダ<br>(あおじドレッシング)<br>ポークカレー                      | たら、いか、えび<br>ホタテ<br>わかめ、ふのり、<br>あかつのまた、<br>こんぶ、くきわかめ<br>ぶたにく | 牛乳、あおのり<br>スキムミルク                    | にんじん<br>にんじん、トマト、<br>ほうれんそう                     | たまねぎ<br>もやし、キャベツ<br>たまねぎ、にんにく                                     | むぎごはん、<br>こむぎこ<br>じゃがいも       | あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら、<br>カレールー | 663<br>25.0 |
| 9日<br>(水)  | ごはん<br>びょうじしよく<br>(ぞつびょう<br>あいわい<br>ごんだて) | 牛乳 | さわらのこうみだれがけ<br>ちくぜんに<br>こうはくはんべんのすましじる<br>おいわいクレープ                | さわら<br>とりにく<br>はんべん、<br>とうふ                                 | 牛乳                                   | にんじん、<br>さやいんげん<br>こまつな                         | しょうが<br>れんこん、ごぼう、たけのこ、<br>こんにやく<br>だいこん、ながねぎ、<br>ほししいたけ           | ごはん、でんぶん<br>さとも、さとう           | あぶら                            | 644<br>26.8 |
| 10日<br>(木) | バターコッペ                                    | 牛乳 | フランクフルトカレーふうみソース<br>がけ<br>ツナとやさいのソテー<br>オニオンスープ                   | フランクフルト<br>まぐろ<br>とりにく                                      | 牛乳                                   | にんじん<br>にんじん、<br>チンゲンサイ                         | キャベツ、しめじ<br>たまねぎ  | バターコッペ、さとう                    | あぶら<br>あぶら                     | 674<br>26.6 |
| 11日<br>(金) | ごはん                                       | 牛乳 | レバーのあまからごまがらめ<br>もやしとほうれんそうのあえもの<br>(わふうドレッシング)<br>だいこんときのこのさわにわん | ぶたレバー<br>ぶたにく、なんと   | 牛乳                                   | ほうれんそう、<br>にんじん<br>にんじん                         | もやし<br>ごぼう、だいこん、ながねぎ、<br>ほししいたけ、えのきだけ                             | ごはん、じゃがいも、<br>さとう、でんぶん        | あぶら、ごま<br>ドレッシング               | 619<br>25.3 |
| 14日<br>(月) | ソフトめん                                     | 牛乳 | フライドポテト<br>カリフラワーのサラダ<br>(イタリアンドレッシング)<br>ミートソース                  |   | 牛乳                                   | にんじん<br>にんじん、トマト                                | カリフラワー、キャベツ<br>にんにく、たまねぎ  | ソフトめん、<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら、<br>ハヤシルウ | 741<br>23.6 |
| 15日<br>(火) | ごはん                                       | 牛乳 | やさいコロッケ(ソース)<br>もやしとみずなのごまあえ<br>なめこじる                             |   | 牛乳                                   | にんじん、<br>グリーンピース<br>みずな、にんじん<br>にんじん、<br>ほうれんそう | たまねぎ、とうもろこし<br>もやし<br>なめこ   | ごはん、じゃがいも、<br>こむぎこ、パンこ<br>さとう | あぶら<br>ごま                      | 571<br>18.5 |
| 16日<br>(水) | ごはん                                       | 牛乳 | とうふステーキきのこあん<br>もやしとぶたにくのみそいため<br>だんごじる                           | とうにゅう<br>ぶたにく、みそ<br>とりにく                                    | 牛乳                                   | にら、にんじん<br>にんじん                                 | えのきだけ、しめじ<br>しょうが、にんにく、もやし  | ごはん、さとう、<br>でんぶん<br>さとう、でんぶん  | あぶら<br>あぶら                     | 572<br>23.7 |
| 17日<br>(木) | バーガーパン                                    | 牛乳 | さかなのこうそうフライ<br>ビーンズサラダ<br>(ごまドレッシング)<br>クリームスープ                   | しろみぎかな<br>だいたい<br>とりにく、<br>ぶたにく<br>とうにゅう                    | 牛乳、<br>スキムミルク                        | パジル<br>にんじん                                     | たまねぎ、とうもろこし<br>えだまめ、キャベツ<br>マッシュルーム、たまねぎ                          | バーガーパン<br>こむぎこ、パンこ<br>じゃがいも   | あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら<br>ホワイトルー | 657<br>29.2 |

| 日付<br>(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)<br>たんぱく質(g) |                  |
|---|--------|----|----------------|-------------------------|-----------------|-----------|------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------|
|   | 主食     | 飲物 | 1群             | 2群                      | 3群              | 4群        | 5群                                 | 6群                    |                      |                  |
| 18日<br>(金)  | ごはん    | 牛乳 | いわしのうめ         | いわし                     | 牛乳              | しそ        | うめ                                 | ごはん、さとう、<br>でんぷん      | 小学生                  |                  |
|   |        |    | きんぴら           | ぶたにく、<br>さつまあげ          |                 | にんじん      | ごぼう、こんにやく                          | さとう                   |                      | あぶら、ごま、<br>ごまあぶら |
|   |        |    | せんべいじる         | とうふ、みそ、<br>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)            |                      |                  |
| 22日<br>(火)  | 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、<br>こむぎこ       | 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、<br>かまぼこ、<br>あぶらあげ | わかめ             | にんじん      | だいこん、ながねぎ、<br>ほししいたけ               | さとう                   |                      |                  |
| 23日<br>(水)  | 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、<br>しめじ、エリンギ、<br>ほししいたけ | ごはん、こむぎこ、<br>でんぷん、さとう | ごまあぶら、<br>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<br>とうふ         |                 |           | とうもろこし、たまねぎ                        | でんぷん                  | あぶら、<br>ごまあぶら        |                  |
| ※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。                          |        |    |                |                         |                 |           |                                    | 3月平均栄養摂取量             | 熱量(kcal)             | 632              |
| ※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。 |        |    |                |                         |                 |           |                                    |                       | たんぱく質(g)             | 25.6             |
| ※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」



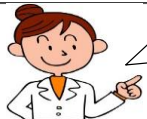
くす市

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<br> | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいにのりつけることができた<br> | <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<br> |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった<br>   | <input type="checkbox"/> 地域の地場産農産物がわかった<br>        | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた<br>     |



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。

【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

## 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します。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。

