

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)



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)	ごはん かみかみ献立	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	809	
			茎わかめの和え物 (香味塩ドレッシング)		茎わかめ		キャベツ、とうもろこし、もやし		ドレッシング		33.9
2日 (水)	ごはん 行事食 (ひなまつり)	牛乳	赤魚の白しよゆ焼き	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	33.8	
			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			
3日 (木)	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	32.7	
			春キャベツのスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ				
4日 (金)	ごはん	牛乳	さばの辛み焼き	さば	牛乳			ごはん、砂糖	ごま油	849	
			じゃがいものコチュジャン炒め	豚肉			玉ねぎ、枝豆、長ねぎ、生姜	じゃが芋、砂糖、でん粉	油、ごま油、ごま	29.9	
			トック入りスープ	鶏肉		にんじん、にら	干しいたけ、白菜	トック	ごま油、油		
7日 (月)	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		35.9
			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		
8日 (火)	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、茎わかめ	にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング		32.3
			ホークカレー	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、カレールー		
9日 (水)	ごはん 行事食 (卒業式)	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	32.7	
			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			
10日 (木)	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	32.5	
			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		
11日 (金)	ごはん	牛乳	レバーの甘辛ごまがらめ	豚レバー	牛乳			ごはん、じゃが芋、砂糖、でん粉	油、ごま	808	
			もやしとほうれん草の和え物 (和風ドレッシング)			ほうれん草、にんじん	もやし		ドレッシング		31.1
			大根ときのこの沢煮椀	豚肉、なると		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ、干しいたけ、えのきだけ				
14日 (月)	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		29.3
			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		
15日 (火)	ごはん	牛乳	野菜コロッケ(ソース)		牛乳		にんじん、グリーンピース	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	22.2	
			なめこ汁	油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、ほうれん草	なめこ				
16日 (水)	ごはん	牛乳	豆腐ステーキきのごあん	豆乳	牛乳			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	29.2	
			団子汁	鶏肉		にんじん	大根、干しいたけ	白玉団子、里芋			
17日 (木)	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		35.5
			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)
	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	いわしの梅煮	いわし	牛乳	しそ	梅	ごはん、砂糖、 でん粉		中学生 806
			きんぴら	豚肉、 さつまいも揚げ		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)		
22日 (火)	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 38.3
			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		
23日 (水)	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 23.5
			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	
								3月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	814
									たんぱく質(g)	31.5

※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。

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。

