

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)



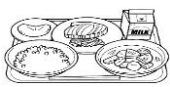
久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和4年度

日付 (曜日)	こんだて 献立		ちくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ 熱や力となるもの(きいろ)		児童 人数 (名)		
	主食	飲物	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (水)	じごなうどん	牛乳	ホキわふうフライ	ホキ、みそ	牛乳			じごなうどん、でんぶん、こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら	674	
			こまつなのごまあえ			こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま	27.1	
			とりしおうどん	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	わかめ	にんじん	はくさい、ながねぎ、にんにく、しょうが			ごまあぶら	
			メープルマフィン					メープルマフィン			
2日 (木)	すめし ぎょうじしよく (ひなまつり)	牛乳	あかうおのしろしょうゆやき	あかうお	牛乳			すめし		599	
			ごもくらしのぐ	とりにく、あぶらあげ、こうやどうふ	ひじき	にんじん、さやいんげん	たけのこ、ほししいたけ	さとう	ごま、あぶら	26.9	
			さわにわん	ぶたにく、かまぼこ		にんじん	ごぼう、だいこん、ながねぎ、ほししいたけ				
			ひなまつりゼリー					ゼリー			
3日 (金)	ツイストパン	牛乳	とりにくのからあげ かんきつソースがけ	とりにく	牛乳		みかん	ツイストパン、 でんぶん、さとう	あぶら、ごま	691	
			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	じゃがいも	あぶら	30.2	
			さくらのマカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル		
6日 (月)	ごはん	牛乳	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら、ごま	729	
			こまつなともやしのおひたし			こまつな、にんじん	もやし			32.6	
			かぶとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、 とうふ、みそ		かぶのは	かぶ、ながねぎ				
7日 (火)	メロンパン (たまご・にゅう ふしよ)	牛乳	ハンバーグ マッシュルームソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ、マッシュルーム	メロンパン、 さとう		736	
			こまつなサラダ (わふうドレッシング)	まぐろ		こまつな、にんじん	もやし		ドレッシング	26.9	
			ポトフ	フランクフルト		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
8日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	てつカルパオズ	ぶたにく	牛乳		キャベツ、ながねぎ、 しょうが	ちゅうかめん、 こむぎこ		582	
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング	27.0	
			たつぷりやさいのごもくらーめん	ぶたにく、 かまぼこ		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、 もやし、ほししいたけ、ながねぎ		あぶら		
9日 (木)	せきはん ぎょうじしよく (どつぎょうしき)	牛乳	さわらのさいきょうやき	あずき、さわら、 みそ	牛乳			せきはん、さとう		657	
			ちくぜんに	とりにく		にんじん、 さやいんげん	れんこん、ごぼう、たけのこ、 こんにやく	さといも、さとう	あぶら	28.3	
			おいわいすましじる	とうふ、かまぼこ、 はんぺん		にんじん	ながねぎ、えのきだけ、 だいこん、ほししいたけ				
			おいわいウレーブ					クレーブ			
			ごましお						ごま		
10日 (金)	むぎごはん	牛乳	おさかなナゲット	モウカ、たら	牛乳		たまねぎ	むぎごはん、パンこ、さとう、 こむぎこ、でんぶん	あぶら	730	
			フルーツポンチ				いちご、パインアップル	ゼリー		24.1	
			ミートボールカレー	とりにく、 ぶたにく	スキムミルク	にんじん、 ほうれんそう、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、でんぶん	あぶら、 カレールウ		
13日 (月)	ごはん	牛乳	ハムカツ	ハム	牛乳			ごはん、パンこ、 でんぶん、こむぎこ	あぶら	605	
			なまあげのいためもの	ぶたにく、 なまあげ		チンゲンサイ、 にんじん	しょうが、キャベツ	でんぶん	あぶら	24.6	
			はくさいのみそしる	とうふ、みそ		こまつな	はくさい、えのきだけ、 ながねぎ				
			こんぶふりかけ		こんぶ、のり	まっちゃん		でんぶん、こめ、 さとう			
14日 (火)	バターロール	牛乳	やさいのグラタン	とうにゅう、 おから	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、とうもろこし	バターロール、じゃがいも、 こめ		730	
			なのはなサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん、なばな	もやし、とうもろこし		ドレッシング	20.0	
			かぼちゃのスープ	とうにゅう	牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、パセリ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら、バター		
15日 (水)	ソフトめん	牛乳	とうふカツあまからソース	とうふ、たい	牛乳、ひじき		たまねぎ、えだまめ	ソフトめん、さとう、 パンこ、こむぎこ	あぶら	703	
			コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング	27.0	
			にくみそソース	ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぶん	あぶら		
16日 (木)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのごまみそあえ	ぶたレバー、 みそ	牛乳			ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぶん	あぶら、ごま	642	
			もやしとキャベツのあえもの (こうみしおドレッシング)			ほうれんそう	もやし、キャベツ		ドレッシング	24.0	
			とうにゅういとんじる	ぶたにく、とうふ、 みそ、とうにゅう		にんじん	だいこん、ながねぎ	さといも			

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17日 (金)	わかめごはん	牛乳	いわしのみそに	いわし、みそ	牛乳、わかめ			ごはん、さとう	ごま	565
			れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん、 さやいんげん	れんこん	さとう	ごまあぶら、ごま	21.6
			だごじる			にんじん	ごぼう、だいこん、しめじ、 ながねぎ	しらたまだんご		
20日 (月)	はちみつパン おはなし きょうしやく (ぜったい たべないからね)	牛乳	しろみざかなフライ(ソース)	ホッケ	牛乳			はちみつパン、パンこ、 でんぶん、こむぎこ	あぶら	671
			マッシュポテト				とうもろこし	じゃがいも	バター	25.1
			にんじんとキャベツのスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ			
			りんごのムース					りんごのムース		
22日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	キャロットしゅうまい	たら	牛乳	にんじん	たまねぎ	ちゅうかめん、さとう、 でんぶん、こむぎこ	ごまあぶら	624
			ひじきとだいこんのサラダ (ちゅうかドレッシング)		ひじき	にんじん	とうもろこし、だいこん	ドレッシング		
			こくうみそラーメン	ぶたにく、みそ		にんじん	キャベツ、もやし、ながねぎ、 しょうが、にんにく	あぶら、 ごまあぶら、ごま	25.3	
23日 (木)	ごはん	牛乳	おこのみやき	ぶたにく	牛乳		キャベツ	ごはん、こむぎこ	あぶら	593
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		にんじん	キャベツ、たまねぎ、 しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	あぶら	19.6
			トックいちりゅうかスープ	とりにく		にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、ほししいたけ	トック	ごまあぶら	
								3月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	658 25.6

※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。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いします。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1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。3月は大きな区切りを迎える月です。卒業・進級を前に食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。

自分の食生活をふり返ろう

朝ごはんをしっかり食べることができた。

苦手なものでも一口は挑戦できた。

食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。

食べ物を大切に感謝して食べることができた。

はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。

行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。

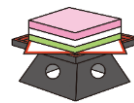
☆☆☆
1年間の給食や食生活をふり返ってみましょう。できなかったことは、4月からしっかり取り組んでいきましょう。
☆☆☆

季節の行事「桃の節句」



3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、お

ひしもち



ひしもちの三色の色には意味があります。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ててほしい」との願いが込められています。

ひなあられ



ひなあられの色(赤・緑・黄・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが込められています。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびたり合わないことから、『よい相手と出会い、幸せに過ごせるように』との願いが込められています。

3月のおはなし給食 「ぜったいたべないからね」 作 ローレン・チャイルド

今月のおはなし給食は、ローレン・チャイルドさんの「ぜったいたべないからね」という本に関連させました。

すききらいが多い妹のローラーに、ごはんを食べさせないといけないうち兄ちゃんのチャーリー。ローラーに食べさせるのはとっても大変。だってローラーは「ぜったいたべないからね！」って、言うのです。だけどいい方法を見つけました。チャーリーが名付けた不思議な言葉。魚のフライは「ころもうみ」。名前がかわると食べられます。「ぜったいたべないからね」の世界を感じながら、不思議な名前のお料理を味わってください。

おしらせ

- ・今月の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。

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。

