

日付	こんだて名	主な材料				栄養価	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他		
2 (月)		牛乳	牛乳			熱量 609 kcal 蛋白質 24.6 g	
		肉うどん	米油 うどん	ぶた肉 油揚げ	ごぼう 干し椎茸 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草		(かつおとさばだし) 酒 塩 しょうゆ
		春のかき揚げ	じゃがいも 小麦粉 菜種油		玉ねぎ 人参 ごぼう		ベーキングパウダー 塩
3 (火)	<p>☆ひなまつりこんだて☆</p>	牛乳	牛乳			熱量 609 kcal 蛋白質 20.9 g	
		五目寿司	米 砂糖 米油 ごま	鶏肉 卵 油揚げ	人参 菜花 かんぴょう さやいんげん		(昆布だし) 塩 酒 酢 みりん しょうゆ
		沢煮椀	ごま油	かまぼこ 豚肉	ごぼう 人参 大根 ねぎ		(かつお・昆布だし) 酒 塩 しょうゆ みりん
4 (水)		牛乳	牛乳			熱量 632 kcal 蛋白質 30.1 g	
		ごはん	米 麦				
		家常豆腐	米油 砂糖 片栗粉	生揚げ 鶏肉 みそ	しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干し椎茸 いら		しょうゆ てんめん じゃん オイスターソース トウバンジャン
5 (木)		牛乳	牛乳			熱量 605 kcal 蛋白質 22.0 g	
		塩ラーメン	中華麺 米油 ごま ごま油	豚肉	しょうが にんにく もやし 人参 キャベツ とうもろこし ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸		(鶏がら・豚骨・かつおとさばだし) 酒 しょうゆ 塩 こしょう
		手作り白玉ポンチ	白玉粉 砂糖	豆腐	パイン缶 甘夏缶		白ワイン
6 (金)		牛乳	牛乳			熱量 646 kcal 蛋白質 25.1 g	
		わかめごはん	米 麦 ごま	わかめ			
		鯖のカレー竜田揚げ	片栗粉 菜種油	さば	しょうが		酒 しょうゆ カレー粉
9 (月)		コーヒーミルク	コーヒーミルク			熱量 618 kcal 蛋白質 24.1 g	
		チリコンカン	米油 小麦粉	ウィンナー 豚肉 大豆	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶		赤ワイン ケチャップ ウスター しょうゆ ナツメグ パプリカ チリパウダー
		カリカリサラダ	じゃがいも 菜種油 米油		人参 とうもろこし キャベツ きゅうり		塩 チリパウダー 酢 こしょう しょうゆ
10 (火)		牛乳	牛乳			熱量 607 kcal 蛋白質 29.5 g	
		十日町のご飯	米				
		ぶりの照り焼き	砂糖 片栗粉	ぶり	しょうが		酒 しょうゆ みりん

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。

今月の新座市産

今月の埼玉県産

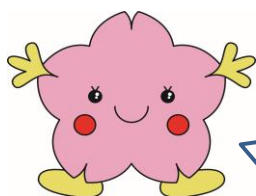


米・パンと中華麺(小麦の一部)牛乳
しょう油・みそ・小麦粉・油揚げ(大豆)



ほうれん草

日付	こんだて名	主な材料				栄養価	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他		
11 (水)	ミニトマト、わふうハンバーグ、ごはん、ぎゅうにゅう、コーンポタージュ	牛乳 ごはん コーンポタージュ 和風ハンバーグ ミニトマト	米 麦 米油 小麦粉 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 牛乳 クリーム 鶏肉 豚肉 ひじき 豆腐	玉ねぎ 人参 と うもろこし コーン パースト パセリ ごぼう 玉ねぎ しょうが ミニトマト	(鶏がらスープ) 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ こしょう ナツメグ 酒	熱量 669 kcal 蛋白質 29.9 g
12 (木)	タコライス、チーズ、(タコ) ミート、キャベツ、ごはん、みかん、ぎゅうにゅう、コンソメスープ	牛乳 タコライス コンソメスープ みかん	米 麦 米油 砂糖	豚肉 チーズ ウィンナー 鶏肉	人参 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 玉ねぎ キャベツ	赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう チリパウダー ウスター 中濃 しょうゆ (鶏がらスープ) 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン	熱量 594 kcal 蛋白質 25.9 g
13 (金)	はるきゃべつのペペロンチーノ、みかん、ぎゅうにゅう、キャロットケーキ、はくさいのクリームスープ	牛乳 春きゃべつのペペロンチーノ 白菜のクリームスープ キャロットケーキ	スパゲティ 米油 オリーブ油 米油 小麦粉 バター 小麦粉 砂糖 米油	ベーコン 鶏肉 牛乳 卵	にんにく 唐辛子 玉ねぎ きゃべつ パセリ 人参 玉ねぎ 白菜 人参	塩 白ワイン こしょう (鶏がらスープ) 塩 白ワイン こしょう ベーキングパウダー	熱量 614 kcal 蛋白質 23.6 g
16 (月)	ビビンバ (肉+野菜) + ごはん、みかん、ぎゅうにゅう、かんこくふうぶたバラスープ	牛乳 ビビンバ 韓国風豚バラスープ みかん	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま油	豚肉 大豆 豚肉 みそ	しょうが にんにく 人参 もやし 切干大根 ほうれん草 キムチ 人参 えのき 大根 長ねぎ たら	酒 コチュジャン しょうゆ みりん 塩 オイスターソース (鶏がらスープ) しょうゆ 酒 みりん	熱量 665 kcal 蛋白質 28.4 g
17 (火)	フルーツしらたま、ゆかりふりかけごはん、ぎゅうにゅう、こうやどうふとじゃがいものにも	牛乳 ゆかりふりかけごはん フルーツ白玉	米 麦 ごま じゃがいも 菜種油 砂糖 片栗粉	しらす干し 高野豆腐	ゆかり(しそ) 玉ねぎ 人参 さ やいんげん こんにゃく	(かつおだし) しょうゆ 酒 みりん 白ワイン	熱量 606 kcal 蛋白質 19.3 g
18 (水)	なばなのおかかあえ、飲むヨーグルト、さけちらしずし、さわらのさいきょうみそがけ	飲むヨーグルト 鮭ちらし寿司 鯖の西京みそがけ 菜花のおかか和え	米 砂糖 片栗粉 砂糖 菜種油 砂糖	飲むヨーグルト 油揚げ 鮭 のり 鯖 みそ 鯉節 卵	干し椎茸 ごぼう 人参 筍 もやし 菜花 人参	塩 酒 しょうゆ みりん 酢 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒	熱量 625 kcal 蛋白質 27.3 g
19 (木)	カレーライス、ぎゅうにゅう、にんじンドレッシングサラダ	牛乳 カレーライス にんじンドレッシングサラダ	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも 米油	鶏肉	にんにく 玉ねぎ しょうが 人参 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 人参 枝豆	(鶏がらだし) ガレージ粉 赤ワイン クミン ケチャップ しょうゆ ウスター 中濃 ターメリック 塩 コリアン 酢 塩 こしょう	熱量 711 kcal 蛋白質 22.2 g



3月12日(木)は、6-2選出
「みんなが大好きな材料を詰め込んだおいしい」給食
3月16日(月)は、6-1選出 「栄養満点韓国風」給食 です。

家庭科で学んだ「1食分の献立」の立て方を基に、主食を米として、全校児童が食べることを想定し、選ばれたそうです。