



[令和3年度 3月分小学校給食予定献立表]

桶川市教育委員会(桶川市立桶川西小学校)

日	献立名	牛乳	おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 火	メロンパン風トースト	○	食パン 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ マーガリン ミルメークメロン			654 kcal
	シチュー		じゃがいも なたね油 米粉	ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン	18.4 g
	くだもの				いちご	
2 水	白だしわかめうどん	○	さとう	とり肉 わかめ	干しいたけ にんじん ねぎ	597 kcal
	(地粉うどん)		地粉うどん			22.3 g
	かまぼこの磯辺あげ		小麦粉 なたね油	ささかまぼこ 青のり		
	春キャベツのソテー		なたね油	ベーコン	キャベツ にんじん コーン	
3 木	ひなずし	○	精米 大麦 さとう	千切りたまご とり肉 油あげ	れんこん にんじん 干しいたけ さやえんどう	735 kcal
	焼き魚			さば辛味漬け		28.4 g
	いそかあえ		なたね油	のり	ほうれん草 りょくとうもやし	
	ひなまつりデザート		お祝いクレープ			
4 金	ごはん	○	精米 大麦			635 kcal
	ひじきとじゃがいもの煮物		じゃがいも なたね油 さとう	とり肉 干ひじき	にんじん	26.6 g
	ピリ辛みそ汁			わかめ とうふ 油あげ 白みそ 赤みそ	にんじん コーン	
	手作りかみかみふりかけ		いりごま さとう	ちりめんじゃこ かつお節 しおこんぶ		
7 月	カレーライス	○	じゃがいも なたね油 小麦粉	ぶた肉 チーズ スキムミルク	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレ	758 kcal
	(ライス)		精米 大麦			22.3 g
	フルーツポンチ		さくらんぼゼリー		ハイナップル(缶) りんご(缶) 夏みかん(缶) 黄桃	
8 火	ココアあげパン	○	コッペパン さとう なたね油			597 kcal
	コーンチャウダー		じゃがいも バター なたね油 米粉	ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン	19.7 g
	くだもの				みかん	
9 水	あぶらふ井	○	なたね油 あぶらふ じゃがいも さとう でんぶん	生あげ いりたまご	にんじん 玉ねぎ えのきたけ	595 kcal
	(ごはん)		精米 大麦			18.6 g
	みそ汁			わかめ 白みそ 赤みそ	ほうれん草 大根 ねぎ	
10 木	しょう油ラーメン	○	なたね油 ごま油	ぶた肉 わかめ なんと 肉入りワンタン	にんじん ねぎ コーン キャベツ しょうが にんにく	694 kcal
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			25.6 g
	ずんだカップケーキ		小麦粉 ずんだ さとう バター	たまご 牛乳		
	海草サラダ		いりごま なたね油 さとう	海草ミックス	りょくとうもやし きゅうり	
3月郷土料理～東北地方～: 3.11に合わせて東北地方ふっこう おうえん こんだてです!さんりくさんのわかめを使用します。						
11 金	ごはん	○	精米 大麦			667 kcal
	もうかぎめのなんぼん漬け		なたね油 さとう ごま油	もうかでんぶんつき	にんにく ねぎ	22.9 g
	みそドレわかめサラダ		すりごま なたね油 さとう	わかめ 手作りみそ(桶川市産)	キャベツ きゅうり にんじん	
	せんべい汁		せんべい なたね油	とり肉	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ ぶなしめじ ねぎ	
14 月	ツナとこんぶのたきこみごはん	○	精米 大麦 いりごま	しおこんぶ まぐるフレーク 油あげ	にんじん 干しいたけ さやえんどう	592 kcal
	厚焼きたまご			厚焼きたまご		22.5 g
	野菜いため		なたね油	ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん りょくとうもやし いら	
15 火	ツイストパン	○	ツイストパン			635 kcal
	マカロニのひりひりあえ		マカロニ 小麦粉 なたね油 バター	とり肉 牛乳 スキムミルク	にんにく 玉ねぎ にんじん	23.4 g
	花野菜サラダ		なたね油 さとう マヨネーズ(卵不使用)		ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ	
16 水	肉丼	○	なたね油 しらたき さとう	ぶた肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ	630 kcal
	(ごはん)		精米 大麦			27.8 g
	きりたんぼ汁		きりたんぼ	とり肉	こまつな にんじん 大根 ぶなしめじ ねぎ 干しいたけ	
17 木	たんたんめん	○	なたね油 いりごま ごまペースト さとう ごま油 でんぶん	ぶた肉 白みそ	にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	715 kcal
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			33.9 g
	ニギスイソベフライ		なたね油	ニギス磯辺フライ		
	おひたし		なたね油		はくさい こまつな	
18 金	はつがげんまいごはん	○	精米 大麦 はつがげんまい			579 kcal
	とり肉のねぎ塩焼き		ごま油	とり肉	ねぎ	26.4 g
	もやしのいため物		なたね油	ベーコン	にんじん りょくとうもやし いら	
	みそ汁		じゃがいも	わかめ とうふ 白みそ 赤みそ	にんじん 大根	
22 火	せきはん	○	精米 大麦 もち米 いりごま	小豆		669 kcal
	お祝いフライ		なたね油	ヒレカツ		24.7 g
	葉の花のからしあえ			かつお節	菜花 キャベツ こまつな	
	すまし汁			わかめ お魚豆腐団子	にんじん ねぎ	
	お祝いデザート		お祝いケーキ(お米deお祝いケーキ)			
* 食中毒防止のため生野菜は控えてあります。 * 都合により献立および食材を変更することがあります。			給食回数 15 回		3月分平均摂取栄養量	650 kcal 24.2 g
					学校給食食事摂取基準	650 kcal 24.0 g

