

令和6年3月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー(kcal)		
	しゅしゅく	牛乳	あか		みどり		むいろう				
			おかず [しゅしゅく・あか・みどり]	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類		
3月3日 桃の節句 1(金)	ひなずし		きんめだいのしおこうじやき はるキャベツのうめこんぶあえ ひしもち	えび きんめだいの	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやえんどう よもぎ	ほししいたけ うめ れんこん キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい さとう もちこ	ごま	555 23.6	
4(月)	はるキャベツのペレコンチーノ		キャラメルポテト ひじきのマリネ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ にんにく だいこん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく だいこん	スパゲティ さつまいも はちみつ さとう	オリーブオイル あぶら バター	595 20.6	
5(火)	むぎごはん		さわらのバターしょうゆやき せんべいじる えいようまんてんサラダ	さわら かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ キャベツ	ごぼう りよくとうもやし しめじ ねぎ キャベツ	こめ きょうかまい むぎ なんぶせんべい	バター あぶら	601 27.7	
6(水)	ありがたう集會会食 みなみっこピラフ	コーヒ 牛乳	さくらスープ 中央区のバラタルト～花言葉は感謝～	ハム ウインナー ベーコン タルト(卵)	コーヒーぎゅうにゅう タルト(乳)	にんじん マッシュルーム いちご キャベツ たまねぎ コーン	マッシュルーム いちご キャベツ たまねぎ コーン	こめ きょうかまい じゃがいも マカロニ	タルト(小麦) あぶら いちごホイップクリーム	661 19.8	
7(木)	ひじきごはん		ぎんだらのさいきょうやき かきたまじる さくらもち	だいち とりにく あぶらあげ ぎんだら	とうふ たまご みそ あずき	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さくらのほ ほししいたけ	こめ きょうかまい さとう でんぶん	もちごめ あぶら	664 34.1	
8(金)	てづくりカレーパン		ABCスープ はるのしゅわしゅわフルーツポンチ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん あおピーマン トマト パセリ	たまねぎ バイン(缶) はくさい ブルーベリー レモン(果汁) マスカットゼリー みかん(缶)	こどもパン サイダー パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら	652 20.8	
11(月)	とりときのこのだいたきこみごはん		だいちのあおりのこまかりあげ とんじる	とりにく あぶらあげ だいち ぶたにく	とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん こまつな エリンギ しめじ まいたけ だいこん	ねぎ ねぎ しめじ まいたけ だいこん	こめ でんぶん むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	596 24.3
12(火)	むぎごはん		ホイコーロー おこげスープ せとか	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ せとか	ねぎ キャベツ りよくとうもやし せとか	こめ きょうかまい むぎ さとう	でんぶん おこげ ごまあぶら	599 24.1
13(水)	きつねうどん じごなうどん		しらすとさくらえびのかきあげ はるキャベツのゆかりあえ	とりにく あぶらあげ いか さくらえび	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん しゆんぎく	ねぎ りよくとうもやし ほししいたけ たまねぎ キャベツ	じごなうどん こむぎこ こめ	あぶら	647 25.6	
14(木)	メロンパン		マカロニグラタン ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちゅうりょうぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー	メロンパン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	652 26.2	
15(金)	わかめごはん		とりにくのからあげ せんだごじる いちご	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが だいこん ねぎ いちご	こめ きょうかまい むぎ おじゃがもちボール	さつまいも でんぶん	あぶら	632 27.4
18(月)	すめし てまきのり		たまごやき いかのたつたあげ きゅうり はるやさいのみそしる	あつやきたまご あぶらあげ みそ いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぶのは	きゅうり キャベツ かぶ たまねぎ ねぎ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも	でんぶん あぶら	573 23.4	
19(火)	ビーフカレー むぎごはん		はなやさいサラダ いちごのおいおいロールケーキ	ぎゅうにゅう ケーキ(卵)	ぎゅうにゅう ケーキ(乳)	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ アップルソース いちご セロリー コーン にんにく しょうが	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	こむぎこ さとう ケーキ(小麦)	あぶら	735 21.8

※ は6年生が考えた献立です。

※ は5年生が考えた献立です。