



# 令和3年3月分 献立予定表 (小学校A)



くまがやしりつくまがやがっこうきゅうよく  
熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		はしの日	主な材料名			栄養量	
		主食	料理名		血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (キロカロリー)	たん白質 (グラム)
1	月	ごはん 牛乳	豚汁 こんにやくソテー アジの幽庵焼き	//	牛乳 ぶたにく アジ とうふ とりにく みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな ゆず しょうが	646	25.8
2	火	中華めん 牛乳	タンメンスープ もやしと大根の葉サラダ 春巻き バンバンジードレッシング(クラス)	//	牛乳 ぶたにく わかめ	ちゅうかめん でんぶん あぶら こむぎこ はるさめ さとう ドレッシング	にんじん キャベツ ながねぎ たけのこ たまねぎ もやし だいこんのは	641	21.4
3	水	はちみつパン 牛乳	あさり入りトマトスープ カリフラワーのサラダ 肉団子(2個) ごまドレッシング(クラス) ももゼリー		牛乳 あさり とりにく	はちみつパン マカロニ パンこ さとう でんぶん ドレッシング ももゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト カリフラワー えだまめ コーン	699	28.5
4	木	酢めし 牛乳	菜の花のみそ汁 ちらし寿司の具 真鯛の塩焼き	//	牛乳 とうふ みそ わかめ タイ とりにく あぶらあげ	すめし さとう	なのはな にんじん ながねぎ しいたけ かんぴょう グリーンピース	639	30.8
5	金	ごはん 牛乳	肉じゃが ★りんご ブリのねぎ塩ソースかけ	//	牛乳 ぶたにく フリ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま でんぶん	にんじん たまねぎ レモン グリーンピース にんにく ながねぎ りんご	719	28.1
8	月	ドッグパン 牛乳	野菜スープ スラッピージョー スパニッシュパンクインオムレツ		牛乳 たまご とりにく ぶたにく	ドッグパン でんぶん あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ かぼちゃ しょうが にんにく トマト	535	22.2
9	火	ごはん 牛乳	里芋のみそ汁 ★変わり金平 真鯛のフリッター	//	牛乳 みそ タイ	ごはん さといも こむぎこ ごま でんぶん あぶら さとう	だいこんのは しめじ にんじん ながねぎ ごぼう れんこん いんげん	623	23.6
10	水	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 ほうれん草とキャベツのサラダ きなこ揚げパン 香味塩ドレッシング(クラス)	//	牛乳 ぶたにく きなこ たまご	じごうどん さとう こむぎこ あぶら ドレッシング	にんじん ながねぎ しめじ こまつな しょうが キャベツ ほうれんそう	737	25.0
11	木	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 里芋の煮物 野菜入りつくね	//	牛乳 わかめ みそ とりにく	ごはん さといも さとう パンこ でんぶん あぶら	にんじん だいこん ながねぎ えだまめ たまねぎ れんこん しょうが だいこんのは	578	20.5
12	金	発芽玄米入りごはん 牛乳	カレー ブロッコリーとコーンのサラダ タコナゲット(2個) たまねぎドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく タコ イカ タラ	はつがげんまいりごはん じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご コーン えだまめ ブロッコリー	742	26.2
15	月	わかめごはん 牛乳	ピリ辛スープ 切干大根の中華風炒め にんじんシューマイ(2個)	//	牛乳 わかめ とりにく ぶたにく	わかめごはん はるさめ さとう ごま あぶら こむぎこ でんぶん パンこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ きりぼしだいこん いんげん	604	19.4
16	火	バターロールパン 牛乳	おめで鯛チャウダー アスパラガスとこんにやくのサラダ ハンバーグのドミソースかけ イタリアンドレッシング(クラス)		牛乳 タイ とりにく	バターロールパン パンこ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ドレッシング えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ トマト アスパラ	749	34.7
17	水	ごはん 牛乳	野菜のごま風味汁 はちみつレモンポンチ 白身魚フライ ソース(クラス) 野菜ふりかけ	//	牛乳 とうふ みそ ブルーホワイトニング あおさ のり	ごはん ごま こむぎこ でんぶん あぶら パンこ はちみつレモンゼリー	こまつな にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しいたけ みかん おとう パイン	702	22.4
18	木	中華めん 牛乳	五目ラーメンスープ ひじきサラダ 包子(2個) ナムルドレッシング(クラス)	//	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ パンこ ドレッシング	コーン にんじん ながねぎ もやし ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	631	25.6
19	金	ツイストパン 牛乳	ラビオリスープ トマトビーンズ チキンのオープン焼き お祝いデザート		牛乳 ぶたにく とりにく チーズ だいず	ツイストパン こむぎこ パンこ あぶら おいわいデザート さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン グリンピース トマト あかピーマン パセリ	746	30.7
22	月	ごはん 牛乳	みそすいとん 煮びたし 深谷ねぎメンチカツ ソース(クラス)	//	牛乳 みそ ぶたにく とりにく さつまあげ	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら でんぶん	まいたけ ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな もやし	629	20.1
23	火	ごはん 牛乳	中華スープ もやしのお浸し 塩からあげ(2個) しょうゆ・かつお節(クラス)	//	牛乳 とりにく かつおぶし	ごはん はるさめ でんぶん あぶら こむぎこ	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ほうれんそう もやし	618	29.4
給食回数		17回			平均栄養量			661	25.6
		※ 物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。			基準栄養量			650	21~33

は、「ふるさと給食」です。

ごはん…熊谷市産の「彩のきずな」を使用しています。

牛乳…主な産地は、県北地域(大里・尻玉)です。

みそすいとん…「すいとん」は、小麦粉の生地を手でちぎったり、手で丸めたり、スプーンですくうなどの方法で小さい塊にし、汁で煮た料理です。すいとんのお麦粉は、埼玉県産のお麦を使用しています。

深谷ねぎメンチカツ…深谷ねぎを使ったメンチカツです。

煮びたし…埼玉県産のにんじんを使用しています。

印の献立は、カップにごはんをよそりましょう。

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

◎献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」

でもご覧いただけます。



## 《今月の新献立》

あさり入りトマトスープ…あさりは春に旬を迎えます。あさりにはカルシウムやカリウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。あさりはうま味成分も多く含んでいるので、トマトのスープに入れることで、うま味と栄養を余すことなく食べることができるようにしました。

## 《桃の節句献立》

菜の花のみそ汁…春の花である「菜の花」を入れた春らしいみそ汁です。  
真鯛の塩焼き…鯛は、昔から縁起のいい魚とされ、様々なお祝いや祭事に使われています。真鯛のうま味を味わってほしいので、シンプルに塩をふって焼きました。  
ちらし寿司の具…ちらし寿司は、ご飯の上に具材を「散らす」ことから来ています。平安時代の3月3日頃に食べていた「なれずし」が発祥とされています。

## 《ブリ、真鯛について》

ブリ(長崎県産) 真鯛(長崎県産・愛媛県産)  
今月使用するブリ・真鯛も、新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込んでしまったため、生産者支援の取組で無償でいただきました。感謝の気持ちでいただきます。

