



令和8年3月 予定献立表



家庭数

さいたま市栄小小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	たんばく質(g)
2(月)	キムたまどん		だいたすのしゃりしゃりあげ ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいたす	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい にら ねぎ だいこん きゅうり	652 24.6
3(火)	ひなずし		はながたハンバーグ すましじる さくらもち ひなまつり献立	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく はんぺん やきふ あずきまめ	こめ あぶら さとう もちこめ	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん えだまめ コーン たまねぎ だいこん ねぎ こまつな さくらのほ	633 23.0
4(水)	けんちんうどん (じこなうどん)		こいわしフライ ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かたくちいわし	こむぎこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ もやし きゅうり キャベツ	600 26.3
5(木)	くろパン		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく しほはなまめ ひじき まぐろ	こむぎこ こくとう あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん	615 21.0
6(金)	むぎごはん		ジャージャンどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	635 24.1
9(月)	やきそば		キャラメルポテト ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	こむぎこ あぶら さつまいも さとう パター	にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり	574 19.3
10(火)	きんぴら ごはん		さばのカレーふうみ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく さば ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	597 26.1
11(水)	むぎごはん		ポークストロガノフ かいそうサラダ きよみオレンジ お誕生日給食	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とさかのみ こんぶ	こめ むぎ こむぎこ あぶら なまクリーム パター さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ にんにく マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン きよみオレンジ	625 20.1
12(木)	むぎごはん		みそカツ ごまあえ はちはいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	こまつな もやし にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	644 23.9
13(金)	ぶどうパン		まめとソーセージのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいたす ひよこまめ チーズ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぶどう たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	646 22.5
16(月)	こまつなと ハムのピラフ		あかうおのこうそうフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハム あかうお ベーコン しほはなまめ	こめ パター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ こまつな コーン パジル キャベツ にんにく プロッコリー	581 23.7
17(火)	むぎごはん		なっとう にくじゃが いそあえ	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん しらたき こまつな キャベツ	607 23.7
18(水)	ココア あげパン		とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こむぎこ さとう あぶら ココア かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	592 21.2
19(木)	せきはん ごましお		とりのからあげ さわにわん おいわいクレープ 卒業・進級お祝い献	ぎゅうにゅう あずきまめ とりにく ぶたにく とうにゅう だいたすこ	こめ もちこめ ごま かたくりこ あぶら こめこ さとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな しらたき ねぎ いちご	652 23.6

都合により献立や食材等変更になることがありますので、御承ください。

アレルギー等で御心配な点がございましたら、御連絡ください。

給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)

届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。届出が遅延した場合は給食費を納付していただきます。

給食のレシピ紹介 「キムたまどん」

【材料(4人分)】

- ・卵 4個
- ・豚肉(小間) 50g
- ・にんにく(みじん切り) 1かけ
- ・しょうが(みじん切り) 1かけ
- ・にんじん(いちょう切り) 1/2本
- ・たまねぎ(長さ1/4スライス) 1個
- ・たけのこ(いちょう切り) 50g
- ・にら(2cm切り) 1/2束
- ・ねぎ(小口切り) 1/2本
- ・油 適量
- ・塩 小さじ1
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・鶏ガラスープ 150ml
- ・かたくりこ 小さじ1

【作り方】

- ①油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ②にんじん、たまねぎ、たけのこを加えてさらに炒める。
- ③ガラスープ、キムチ、調味料を入れて煮る。
- ④ねぎ、にらを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤溶き卵を回し入れて煮る。