令和7年3月 予定献立表

家庭数

さいたま市立栄小学校

日	献立名 主食	牛乳	おかず	主な食品 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)	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
3(月)	ちらしずし	牛乳	とうふハンバーグ なのはなあえ さくらもち ひなまつり献立	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから あずき かんてん	こめ あぶら さとう かたくりこ	しいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう たまねぎ にんにく しょうが なばな こまつな もやし	659 / 24.7
4(火)	むぎごはん	牛乳	うましおにくじゃが ごしきあえ くだもの（せとか）	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな もやし きゅうり せとか	590 / 19.2
5(水)	きつねうどん (じごなうどん)	牛乳	だいずのカレーふうみ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	こむぎこ さとう あぶら	ねぎ しめじ にんじん きゅうり キャベツ もやし しそ	620 / 28.7
6(木)	むぎごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに じゃこサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン しょうが たけのこ だいこん きゅうり とうもろこし	633 / 27.8
7(金)	ココア あげパン	牛乳	にくだんごスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり	こむぎこ こめこ さとう あぶら パンこ かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ はくさい こまつな にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	579 / 20.9
10(月)	むぎごはん	牛乳	ホキのチリソースかけ ちゅうかコーンスープ ちゅうかづけ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり	600 / 21.7
11(火)	むぎごはん あじつけのり	牛乳	じゃがいものそぼろに ゆずかあえ	ぎゅうにゅう のり とりにく	こめ むぎ さとう みずあめ じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが グリンピース こまつな はくさい もやし ゆず	570 / 21.9
12(水)	メキシカン ライス	牛乳	ピザぎょうざ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ピーマン きピーマン キャベツ バジル にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	623 / 18.4
13(木)	ポークカレー (はくはん)	ジョア(ブルーベリー)	こまつなとわかめのサラダ お誕生日給食	だっしふんにゅう ぶたにく わかめ	こめ さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごまあぶら ごま	ブルーベリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご こまつな きゅうり とうもろこし	562 / 18.0
14(金)	はるキャベツの ペペロンチーノ	牛乳	キャラメルポテト ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ひじき	こむぎこ さとう あぶら さつまいも バター	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく きゅうり だいこん	598 / 19.9
17(月)	きんぴら ごはん	牛乳	さわらのたつたあげ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら とうふ わかめ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま かたくりこ じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが ねぎ こまつな しめじ	615 / 25.5
18(火)	しょくパン いちごジャム	牛乳	チキンビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく だいず ひよこまめ チーズ	こむぎこ マーガリン さとう みずあめ じゃがいも あぶら	いちご たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	572 / 24.4
19(水)	せきはん ごましお	牛乳	あかうおのてりやき すましじる あさづけ おいわいケーキ 卒業・進級お祝い献立	ぎゅうにゅう あずき あかうお とうふ わかめ たら たい とうにゅう だいずこ	こめ もちごめ ごま さとう かたくりこ こめこ みずあめ あぶら	だいこん こねぎ キャベツ きゅうり いちご	589 / 25.0

・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、御了承ください。
・アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。
・★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。(3月はありません)

・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。
　給食を再開する場合も同様に届出日の6日後(土日祝を除く)からとなります。
　届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。

3月3日はひなまつり

　3月3日ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、女の子の健康と幸せを願う日とされています。もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい(人の形に切った紙に災いや厄を移し、身代わりとして川に流す)が結びついた行事です。
　3月3日(月)の給食はひなまつりにちなんだ献立にしました。ひなまつりをお祝いした「ちらし寿司」、花の形をした「豆腐ハンバーグ」、旬の野菜である菜の花を使った「菜の花和え」、デザートは「さくらもち」です。楽しみにしていてくださいね！