



# こんだまびょう

さいたま市立大谷場東小学校  
平成29年度  
3月予定献立表

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				赤 血や肉・骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	むぎごはん 	いかのかりんあげ おひたし だいこんのみそしる	牛乳 いか 豆腐 わかめ	小松菜 キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 麦 油 砂糖	624	22.2
2	金	ひなずし 	すましじる さくらもち <b>ひなまつり献立</b>	牛乳 えび 鶏卵 わかめ 豆腐 なると	人参 れんこん 干し椎茸 さやいんげん 長ねぎ 筍	米 砂糖 でん粉 油 桜餅	601	21.7
5	月	おやこどん むぎごはん 	だいすとござかなのからあげ ゆかりあえ	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆 煮干し	人参 玉ねぎ 筍 さやいんげん キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 油	622	28.1
6	火	クリームスパゲッティ 	シナモンポテト コールスローサラダ チョコレートアイス	牛乳 豚肉 あさり チーズ 生クリーム	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも アイス	763	26.0
7	水	むぎごはん 	にくじゃが ひじきのおかかあえ せとが	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 ひじき	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 小松菜 せとが	米 麦 砂糖 白滝 油 ごま油 じゃがいも ごま	629	23.7
8	木	むぎごはん 	かいせんとろふ こんにゃくサラダ	牛乳 えび いか 豆腐 豚肉	筍 人参 玉ねぎ なら にんにく 生姜 長ねぎ きゅうり もやし	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 こんにゃく	584	26.2
9	金	ハニートースト 	まめとウインナーのトマトに マカロニサラダ	牛乳 ウインナー チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン バター 砂糖 はちみつ 油 マカロニ	666	22.4
12	月	たまごとうどん 	きびなごカリカリフライ こんぶあえ	牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ きびなご 昆布	人参 長ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 大根	うどん 砂糖 でん粉 油 パン粉 小麦粉	571	23.3
13	火	むぎごはん 	ぶりのてりやき いそかあえ とんじる	牛乳 ぶり のり 豚肉 豆腐	小松菜 もやし キャベツ 大根 人参 しめじ 長ねぎ ごぼう	米 麦 油 こんにゃく	607	29.3
14	水	うまにどん むぎごはん 	スパイシーポテト もやしのナムル いちご	牛乳 いか 豚肉 さつまいも	白菜 玉ねぎ 人参 いちご しめじ 干し椎茸 生姜 にんにく もやし きゅうり	米 麦 砂糖 油 ごま油 でん粉 じゃがいも	646	22.9
15	木	やきそば 	えびだんごのしんじゅむし ヨーグルトゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 えび ヨーグルト 生クリーム	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ 生姜 干し椎茸 みかん	中華めん 油 ごま油 でん粉 もち米 砂糖	644	28.1
16	金	カレーピラフ チーズソースかけ 	とりのからあげ やさいスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム	人参 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく 生姜 えのきたけ キャベツ コーン	米 油 バター 小麦粉 米粉	690	28.3
19	月	せきはん ごましお 	ツボダイのさいきょうやき ごまあえ さわにわん いちごのケーキ	牛乳 ツボダイ 豚肉	もやし 小松菜 キャベツ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 干し椎茸	米 麦 ごま 砂糖 油 でん粉 ケーキ	702	30.3

◎ 3月13日(火)は、6年生のバイキング給食です。

13	火	チョコスティック カレーライス 	いかリングフライ からあげ ちくさやき えびグラタン ポテトフライ いそかあえ とんじる ミニトマト ブロッコリー いちご せとが ケーキ(ショコラ・ピーチショート)	いか 鶏肉 豚肉 鶏卵 チーズ ベーコン のり 豆腐 えび 牛乳	玉葱 人参 ミニトマト ブロッコリー いちご キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根 人参 ねぎ せとが	米 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 パン
----	---	------------------------	---	---	---	---

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

◎3月19日(月)で、3学期の給食は終了です。

◎新年度の給食は、4月11日(水)から始まります。



- ①食事の前にきちんと手を洗った。  
「はい」・「いいえ」
- ②きれいなハンカチを毎日持っていた。  
「はい」・「いいえ」
- ③協力して食事の準備ができた。  
「はい」・「いいえ」
- ④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。  
「はい」・「いいえ」
- ⑤よくかんで食べた。  
「はい」・「いいえ」
- ⑥よい姿勢で食べた。  
「はい」・「いいえ」
- ⑦好き嫌いせず何でも食べた。  
「はい」・「いいえ」
- ⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。  
「はい」・「いいえ」
- ⑨食器をていねいにあつかった。  
「はい」・「いいえ」
- ⑩後片付けをきちんとした。  
「はい」・「いいえ」

「はい」が7つ以上の人はよくがんばりました。

