

# 3月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て				お も な ざ い り よ う			栄養価	
日	曜	主食	牛乳	お か す				
				赤	黄	緑	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
				ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの		
3	月	ひなすし	○	いかのかりんあげ いそかあえ ★ももの節句献立	牛乳 たまご えび のり いか	こめ でんぷん あぶら さとう	にんじん れんこん もやし しいたけ さやえんどう キャベツ かんぴょう こまつな	557 24.9
4	火	セルフドッグ (コッペパン)	○	フランクフルト あさりのチャウダー だいこんサラダ	牛乳 あさり フランクフルト スキムミルク ベーコン	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	キャベツ マッシュルーム だいこん にんじん パセリ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	624 27.3
5	水	むぎごはん	○	しせんどうふ くきわかめのナムル くだもの(きよみオレンジ)	牛乳 くきわかめ ふたにく とうふ	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら	にんにく にんじん ねぎ えのきたけ しょうが しいたけ もやし こまつな たまねぎ たけのこ きよみオレンジ	581 26.5
6	木	むぎごはん	○	まめいりストロガノフ マカロニサラダ くだもの(いちご)	牛乳 ふたにく だいす	こめ さとう マカロニ むぎ こむぎこ あぶら バター	にんにく マッシュルーム コーン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん いちご	628 22.9
7	金	たまごいり キムチチャーハン	○	こいわしフライ チョレギサラダ	牛乳 こいわし やきふた わかめ たまご のり	こめ むぎ あぶら	はくさいキムチ キャベツ ねぎ だいこん ピーマン こまつな	560 24.0
10	月	ひじきごはん	○	ほきのごまみそがけ おひたし	牛乳 あぶらあげ ひじき みそ とりにく ほき	こめ でんぷん あぶら すりごま さとう	こんにゃく キャベツ ごぼう しいたけ もやし こまつな にんじん	556 24.6
11	火	むぎごはん	○	おやこに こまつなサラダ くだもの(きよみオレンジ)	牛乳 たまご とりにく わかめ なまあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん コーン こまつな きよみオレンジ	597 24.4
12	水	シュガーあげパン	○	ポトフ かいそうサラダ	牛乳 フランクフルト かいそう	パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ セロリー きゅうり にんじん かぶ コーン キャベツ だいこん	584 20.4
13	木	はくはん	○	サバのピリからやき はちはいじる ゆかりあえ ★愛知県の料理	牛乳 あぶらあげ さば とうふ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん ねぎ だいこん こんにゃく キャベツ しいたけ ごぼう きゅうり	619 23.2
14	金	ボークカレー (むぎごはん)	○	とりのからあげ てづくりふくじんづけ ★リクエスト給食	牛乳 ふたにく とりにく	こめ あぶら むぎ さとう じゃがいも でんぷん	にんじん しょうが だいこん たまねぎ トマト れんこん にんにく きゅうり	629 24.7
17	月	むぎごはん (のりのつくだに)	○	うまじおにくじゃが キャベツのごまあえ	牛乳 のり ふたにく	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら ごま	しょうが にんじん きゅうり にんにく しらたき キャベツ たまねぎ こねぎ もやし	550 20.2
18	火	こもうどん	○	だいすとこざかなのからあげ なめたけあえ	牛乳 なると ふたにく だいす あぶらあげ かえりにほし	めん あぶら さとう	にんじん しいたけ キャベツ たけのこ こねぎ もやし たまねぎ こまつな えのきたけ	601 29.8
19	水	せきはん (ごましお)	○	さかなのたつたあげ おいわいけんちんじる おいわいデザート(チョコクレープ) ★卒業お祝い献立	牛乳 なると まだい とうふ	こめ さとう ごま もちごめ じゃがいも あぶら あずき	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん しいたけ こまつな	601 26.4

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

## ～献立紹介～

### 1日 ひなすし(桃の節句)

桃の節句にちなんだ献立です。大里小の子供たちがすくすく元気に成長するようお願いをこめて作ります。

### 13日 八杯汁(愛知県の料理)

八杯汁は愛知県三河地方の郷土料理です。「八杯おかわりするぐらいおいしい」と言われたことからこの名前が付いたそうです。

### 14日 リクエスト給食

1月の給食週間に給食委員がアンケートを取ったところ、1位に輝いたのは「カレーライスとから揚げ」の献立でした。ちなみに、2位は「揚げパンとワンタンスープ」の献立、3位は「スパゲティとキャラメルポテト」の献立でした。

