

令和5年度  3月よていこんだてひょう

 家庭数
さいたま市立道祖土小学校

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養価	
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・に・ご・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちようしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1	金	ひなまつりのこんだて			ぎゅうにゅう えび きんしたまご さわら	こめ さとう ごま でんぶん あぶら さくらもち	にんじん ほししいたけ かんびよう れんこん さやいんげん なばな もやし キャベツ	701	26.2
4	月	ライスボール		白菜のクリームシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ ひじき	パン こむぎこ バター さとう あぶら	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん	612	23.0
5	火	麦ごはん		ポークストロガノフ ミックスサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム しろはなまめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	630	20.4
6	水	きせつのはべもの「いちご」			ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ さば とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん ながねぎ こまつな しめじ いちご	650	26.4
7	木	麦ごはん		塩肉じゃが わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり キャベツ コーン	601	20.3
8	金	カレーうどん (地粉うどん)		きびなごカリカリフライ 即席漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きびなご	じこなうどん こむぎこ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ながねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	604	23.7
11	月	麦ごはん		ホキのごまみそかけ 磯香和え かきたま汁	ぎゅうにゅう ホキ わかめ たまご とうふ のり	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう こまつな もやし キャベツ	618	25.8
12	火	クリーム スパゲッティ		鶏肉の唐揚げ コーンサラダ	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく チーズ なまクリーム とりにく	スパゲッティ あぶら こむぎこ こめこ でんぶん さとう	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり コーン	632	30.9
13	水	韓国風 混ぜごはん		赤魚の春香焼き ごまキムチ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお とりにく とうふ	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま	にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ごぼう だいこん キムチ ながねぎ	576	27.8
14	木	黒パン		チキンピーズ 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ベーコン チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース こまつな きゅうり コーン	604	25.8
15	金	麦ごはん		豆腐と挽肉の煮込み 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース きりほしだいこん もやし	603	25.9
18	月	きせつのはべもの「せとか」			ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん アップルソース セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ せとか	642	22.8
19	火	卒業・進級お祝いこんだて			ぎゅうにゅう あずき ぎんざけ ぶたにく	こめ こんにゃく あぶら でんぶん ケーキ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ	647	25.1
3月の給食目標		自分に合った食事をしよう			基準摂取栄養量 I類* - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。			625	24.9

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。