

令和4年 3月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日	曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
		しゅしょく	牛乳	お か ず	血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	ナン	牛乳	キーマカレー トマトオムレツ マセドアンサラダ カップでヤクルト	牛乳 ぶたにく だいたい オムレツ	ナン 油 さとう じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ カップでヤクルト	にんじん・たまねぎ・えだまめ・しめじ にんにく・しょうが・トマト・きゅうり とうもろこし・キャベツ	(小)644 (中)824	27.9 39.3
2	水	ごはん	牛乳	ちゅうかふうコーンスープ ギョウザ②③ ピビンバふうソテー	牛乳 ハム ぶたにく みそ ぎょうざ	こめ 油 さとう シチュールウ	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ マッシュルーム・とうもろこし・ほうれんそう もやし・だいたいもやし・にんにく・しょうが	653 835	22.0 31.0
3	木	ちらしずし	牛乳	あらははんぺんじる あじフリッター②③ なのはなのごまあえ ひなあられ	牛乳 たまご はんぺん あじ	こめ 油 さとう さといも ごま ひなあられ	にんじん・たけのこ・れんこん・しいたけ かんぴょう・だいこん・まいたけ なのはな・こまつな・はくさい ほうれんそう	642 821	22.1 31.1
4	金	地粉うどん	シリア プレーン	みぞれうどんじる だいたいごさかなのあげに はくさいのからしあえ	シリア とりにく あぶらあげ だいたい かたくちいわし	地粉うどん 油 さとう でんぷん ごま	にんじん・ねぎ・だいこん・えのき ほうれんそう・はくさい・もやし きゅうり	655 838	28.0 39.4
7	月	げんまいいり ごはん	牛乳	なめこじる ぶたにくのプルコギふう えだまめサラダ あんにんゼリー	牛乳 とうふ みそ ぶたにく	こめ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー	にんじん・ねぎ・だいこん・なめこ にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし ほうれんそう・にら・カリフラワー・キャベツ とうもろこし・えだまめ	647 828	28.7 39.0
8	火	きなこあげパン	牛乳	トマトクリームスープ ソーセージステーキ わかめサラダ	牛乳 きなこ とりにく わかめ ソーセージ シーチキン	コッペパン 油 さとう シチュールウ シークワーストレンジング	にんじん・たまねぎ・だいこん・はくさい トマト・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	652 834	27.0 38.0
9	水	ひじきごはん	牛乳	あつやきたまご ちくわのあえもの いちごクレープ	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき たまご ちくわ	こめ 油 さとう こんにやく いちごクレープ	にんじん・ごぼう・いんげん・きゅうり ほうれんそう・もやし・とうもろこし	648 829	25.8 36.3
10	木	メロンパン	牛乳	ワントンスープ とりにくのオープンからあげ②③ かみかみサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく するめ	メロンパン 油 さとう ワントン ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・もやし チンゲンサイ・しいたけ・キャベツ しょうが・ごぼう・きゅうり	642 821	27.1 38.2
11	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー つぼみサラダ すだちゼリー	牛乳 ぶたにく	こめ 麦 油 さとう じゃがいも カレールウ يونクリートレンジング ゼリー	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが・とうもろこし ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	656 839	25.0 35.2
14	月	わかめごはん	牛乳	とんじる さばのごまてりやき たくあんあえ	牛乳 わかめ ぶたにく みそ とうふ さば	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・もやし・キャベツ きゅうり・たくあん	635 812	28.7 40.4
15	火	しょくぱん	牛乳	ビーンズスープ オニオンチキン フルーツホイップ	牛乳 ひよこまめ きんときまめ とりにく ベーコン ホイップクリーム	しょくぱん 油 さとう しおこうじ	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ パセリ・しょうが・にんにく・りんご パイナップル・みかん・もも	643 823	28.1 39.6
16	水	ごはん なっとう	牛乳	ほうれんそうのみそ汁 さんまのみぞれに きざみこんぶのいために	牛乳 とうふ なっとう みそ さんま ぶたにく こんぶ あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	にんじん・だいこん・ほうれんそう・ねぎ しめじ・れんこん・とうがらし・いんげん	652 834	27.0 38.0
17	木	ウインナーピラフ	牛乳	ミートボール②③ コールスローサラダ あまなつフレッシュゼリー	牛乳 ミートボール ウインナー	こめ 油 さとう コールスロートレンジング ゼリー	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム にんにく・しょうが・いんげん・キャベツ きゅうり・とうもろこし	644 824	19.5 27.4
18	金	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンしる ハムカツ チョレギサラダ	牛乳 ぶたにく ハムカツ わかめ のり	中華めん 油 さとう ごま こうみしおドレンジング	にんじん・はくさい・ねぎ・もやし・しなちく ほうれんそう・にんにく・しょうが とうもろこし・きゃべつ・きゅうり	668 855	26.5 37.3
22	火	こどもぱんスライス チーズ	牛乳	はるさめスープ にこみふうハンバーグ フレンチサラダ	牛乳 チーズ とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう はるさめ フレンチドレンジング	にんじん・ねぎ・はくさい・しいたけ トマト・キャベツ・カリフラワー・きゅうり りんご・とうもろこし	659 843	25.8 36.3
23	水	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー ムース	牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいたい	こめ 麦 油 さとう はるさめ でんぷん ごま油 ムース	にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・にんにく・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・きくらげ	656 840	24.7 34.8
24	木	ごはん ふりかけ	牛乳	とりごぼうじる さわらつつたあげ はくさいのおかかあえ	牛乳 ふりかけ みそ あぶらあげ とりにく さわら かつおぶし	こめ 油 さとう こんにやく	にんじん・だいこん・ごぼう・はくさい ほうれんそう・もやし	649 830	27.6 38.9

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

<お知らせ>
学校給食用食材の放射能検査を
実施しておりますが
先月分はすべて不検出でした。

給食終了日
18日・・・小学校
24日・・・幼稚園・中学校

今月の皆野産・秩父郡市産野菜
○きゅうり ○ねぎ
○しめじ ○まいたけ

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」
ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。
そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。
ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、
ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。