



★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 金	じごなうどん	牛乳	ごもくうどんじる しのだぶくろに しょうがじょうゆあえ	牛乳 ぶたにく しのだぶくろ	じごなうどん 油 さとう	まいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・いんげん・しいたけ・はくさい きゅうり・しょうが	(小)637 (中)815	27.5 38.5
4 月	★ひな祭り献立★ ちらしずし 	牛乳	おふのすましじる わかさぎのフリッター②②③ なのはなあえ ひなまつりゼリー	牛乳 たまご わかさぎ	こめ 油 さとう おふ ごま ゼリー	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 えのき・こまつな・なのはな ほうれんそう・はくさい	641 820	20.1 28.1
5 火	コッペパン スライス	牛乳	わふうスパゲッティー ウインナーのケチャップあえ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー	コッペパン 油 さとう スパゲッティー フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ まいたけ・ほうれんそう・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・カリフラワー・とうもろこし	669 856	24.4 34.1
6 水	やきぶたチャーハン	牛乳	よろづやのみそぽてと②②③ バンサンスー ポンデドーナツ	牛乳 ハム みそ	こめ もちごめ 油 さとう じゃがいも はるさめ ごま油 ドーナツ	たまねぎ・こまつな・しめじ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが・しいたけ キャベツ・きくらげ・もやし・きゅうり	660 852	19.2 26.8
7 木	わかめごはん	牛乳	みぞれじる ホキのレモンてりやき さつまあげのきんぴら	牛乳 わかめ とりにく ホキ さつまあげ	こめ 油 さとう こんにゃく	にんじん・ねぎ・だいこん・まいたけ えのき・ごぼう・いんげん・レモン	643 823	27.0 37.8
8 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー つぼみサラダ カップでヤクルト	牛乳 ぶたにく カップでヤクルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ コーンクリームドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ・きゅうり	669 856	26.1 36.5
11 月	げんまいいり ごはん	牛乳	すきやきふうに あつやきたまご しゃくしなあえ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	こめ 油 さとう しらたき	にんじん・ねぎ・たまねぎ・こまつな キャベツ・きゅうり・しゃくしな	647 828	28.5 39.9
12 火	しよくパン	いちご牛乳	ABCスープ フィレオチキン フルーツホイップ	いちご牛乳 ベーコン フィレオチキン ホイップクリーム	しよくパン 油 さとう マカロニ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリ にんにく・トマト・パセリ・みかん パイナップル・もも	645 825	34.4 34.1
13 水	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 さいのくになegiみそぼおず② だいこんナムル	牛乳 とうふ だいず ぶたにく みそ ねぎみそぼおず	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	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・キャベツ だいこん・ほうれんそう・きゅうり	661 846	27.8 38.9
14 木	★卒業お祝い献立★ おせきはん ごましお	牛乳	おいわいじる さばのみそに きんごまごぼうひじきサラダ 巣立ちゼリー	牛乳 小豆 なた さば みそ ひじき	こめ もちごめ 油 さとう ごま マヨネーズ すだちゼリー	にんじん・ねぎ・ほうれんそう えのき・しいたけ・ごぼう・キャベツ きゅうり	664 849	24.9 34.8
15 金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンじる しゃくしなにくまん チョレギサラダ	牛乳 とりにく みそ にくまん わかめ のり	ちゅうかめん 油 さとう ごま かんこくナムルドレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・とうもろこし・にんにく・しょうが しゃくしな・キャベツ・きゅうり	669 856	26.6 37.2
18 月	ごはん	牛乳	わかめスープ ぎょうざ②②③ ビビンバふうソテー	牛乳 とりにく とうふ わかめ ぎょうざ ぶたにく みそ	こめ 油 さとう ごま油	にんじん・しめじ・たまねぎ・ねぎ にんにく・しょうが・だいずもやし もやし・ほうれんそう	645 825	25.6 36.0
19 火	こどもパン	牛乳	ニョッキのクリームに ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ アップルフレッシュゼリー	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン ニョッキ さとう 油 シチュールウ イタリアンドレッシング ゼリー	にんじん・しめじ・たまねぎ・いんげん はくさい・パセリ・マッシュルーム・カリフラワー・トマト ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・とうもろこし りんご	653 835	27.5 38.5
21 木	ごはん	牛乳	さいのくになつとう とんじる さんまのかばやきふう しおこんぶあえ	牛乳 なつとう ぶたにく みそ あぶらあげ さんま こんぶ	こめ 油 さとう さとも こんにゃく ごま油	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな ねぎ・しょうが・キャベツ・ほうれんそう きゅうり	668 855	27.2 38.0
22 金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ マセドアンサラダ メープルプリン	牛乳 ぶたにく チーズ メープルプリン	こめ むぎ 油 さとう でんぷん じゃがいも ノエッグマヨネーズ ハヤシルウ	たまねぎ・にんじん・まいたけ・しめじ・えのき いんげん・マッシュルーム・にんにく・しょうが えだまめ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	660 844	23.8 33.3
25 月	ツイストパン	牛乳	ペンのトマトソースに とびうおのフライ ジャーマンポテト	牛乳 とりにく とびうおフライ ベーコン	ツイストパン 油 さとう マカロニ じゃがいも バター	にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマト マッシュルーム・パセリ・にんにく	643 823	27.3 38.2

※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。

給食終了日
18日・・・皆野小学校
19日・・・国神小学校・三沢小学校
25日・・・幼稚園・皆野中学校



3月3日は「ひな祭り」。
女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。
行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物並びます。
給食では4日は「ちらしずし」、ひしもちに似せた3色の「ひな祭りゼリー」など、ひな祭り献立となっています。

今月の皆野産・秩父郡市産
○まいたけ ○ねぎ ○しめじ ○きゅうり
○みそ ○しょうゆ ○しゃくし菜漬け

