



3月給食献立予定表



今月の新座市内でとれる新鮮野菜は、「こまつな にんじん ながねぎ」です。

新座市立新堀小学校

日付	牛乳	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (金)	○	ひなまつりちらしずし うめじそサラダ すましじる さんしょくはなゼリー	とりにく こうや豆腐 あぶらあげ かまぼこ とりにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ほしいたけ にんじん たけのこ きやえんどう きやべつ きゅうり コーン うめ しそ えのき こまつな	すしお さけ みりん しょうゆ すしお こしょう しょうゆ さけしお しょうゆ かつおだし	584 19.6
4 (月)	○ 	さいたまけんさんこめコナン キーマカレー やさいとたまごのスープ プリン(たまご・にゅうふしよう)	はくりきこ こめこ さとう あぶら ぶたにく だいち とりにく たまご	はくりきこ こめこ さとう あぶら あぶら こめこ あぶら じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ ホールトマトかん トマトジュース たまねぎ にんじん コーン きやべつ パセリ	イースト しお ショートニング しお カレーこ ガラムマサラ ターメリック チリパウダー ソース(ちゅううのう・ウスター) しょうゆ とりからら ぶどうしゆ しお こしょう しょうゆ プリン	622 28.1
5 (火)	○	ごはん(つやひめ) さわらのさいぎょうみそがけ いんげんのごまあえ すましじる ストロベリーフレッシュ	さわら とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さとう	さやいんげん にんじん えのき ながねぎ こまつな	さけ みりん みそ しょうゆ みりん みそ しょうゆ さけ しょうゆ しお かつおだし ストロベリーゼリー	613 25.2
6 (水)	○	ルーローハン たいわんふうスープ パイナップル	ぶたにく うずらのたまご とりにく	こめ むぎ あぶら さとう で んぶん	たまねぎ たけのこ ほしいたけ にんにく しょうが ながねぎ きやべつ こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん パイナップル	しょうゆ さけ オイスターソース す とりからら しお こしょう しょうゆ	599 24.9
7 (木)	○	けんちんうどん さくさくとりてん たんかん	あぶらあげ とりにく たまご	うどん さとも ごまあぶら でんぶん あぶら はくりきこ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが にんにく あおのり たんかん	かつおだし さけ しょうゆ さけ しお しょうゆ	569 26.9
8 (金)	○	麦ごはん こまいのからあげ こまつなのからしあえ みそしる	こまい なまあげ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが こまつな もやし にんじん きやべつ こまつな ながねぎ	さけ しょうゆ しょうゆ からし みそ にほし	611 29.6
11 (月)	○	ごはん(コシヒカリ) かつおのごまがらめ だいこんとはくさいのサラダ よしのじる	かつお とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま あぶら でんぶん あぶら	しょうが にんにく だいこん はくさい コーン ごぼう だいこん にんじん こまつな	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ しお しょうゆ さけ かつおだし	641 27.7
12 (火)	○ 	きやべつのペペロンチーノ いかサラダ いちご	ベーコン いか	スパゲッティ あぶら オリーブオイル こめこ あぶら さとう	にんにく きやべつ エリンギ パセリ とうがらし きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ いちご	しお こしょう しょうゆ ぶどうしゆ すしお こしょう ぶどうしゆ	571 26.7
13 (水)	○	ごはん(あきたこまち) めばるのたつたあげ かぶときゅうりのあえもの あつあげのみそしる	めばる なまあげ	こめ でんぶん あぶら さとう あぶら	しょうが にんじん かぶ きゅうり だいこん ながねぎ わかめ	さけ しょうゆ しお しょうゆ とうがらし さけ みそ かつおだし	576 24.4
14 (木)	○	てりやきチキンバーガー ウイナーときやべつのスープに りんご	とりにく ウイナー	はくりきこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん きやべつ パセリ りんご	すしお こしょう しょうゆ さけ みりん ショートニング イースト しお こしょう しょうゆ ぶどうしゆ とりからら	624 24.1
15 (金)	○ 	カツカレーライス はなやさいのサラダ ロツテいちごアイス	ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう こめこ はくりきこ パンこ さとう あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり キャベツ	とりからら しお こしょう しょうゆ カレーこ ケチャップ ぶどう しゆ すしお こしょう いちごアイス (たまご・にゅうふしよう)	685 24.0
18 (月)	○ ジョア ブルーベリー	キンパ サンドウチゲ フルーツポンチ	ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら さとう	たくあん にんじん ながねぎ こまつな のり にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ はくさいキムチ もも みかん パイナップル かんでん	さけ しょうゆ とりからら みそ コチュジャン さけ しお こしょう みりん しょうゆ ぶどうしゆ	618 23.5
19 (火)	○	せきはん とりにくのからあげ いそのかあえ すましじる おいわいゼリー	あずき とりにく かまぼこ とうにゅう	こめ もちこめ でんぶん はくりきこ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん のり えのき こまつな いちご いちごかじゅう	しお さけ しょうゆ しょうゆ さけ さけ しお しょうゆ かつおだし	583 24.0

※病原性大腸菌O-157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。
※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

●完食名人になろうキャンペーン リクエストメニュー
4日：ナンとキーマカレー (5年3組)
12日：イカサラダ (3年2組)
15日：カツカレー (2年3組)

18日は6年生が考えた献立です！
家庭科の授業との連携で6年生が給食の献立を考えました。素敵な献立がたくさんあり、今回はいくつか栄養士が選んだものから6年生みんなでリクエスト給食として1つ選びました。