



# 令和6年3月 給食予定献立表



家庭数

さいたま市立美園中学校

日	曜	献立		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		栄養価			
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1日計 - (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	金	武蔵野うどん (地粉うどん)		ポテトのたこ焼き風 昆布茶和え	豚肉 油揚げ たこ かつお節	牛乳 青のり	人参 しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも	油	818	32.3		
4	月	ちらし寿司 ひなまつり献立		さわらの西京焼き 湯葉入りすまし汁 おかか和え/白桃ゼリー	卵 かまぼこ さわら かつお節 高野豆腐	牛乳 湯葉 みそ	人参 絹さや 小松菜 ほうれんそう	しいたけ かんぴょう れんこん 大根 ねぎ えのきだけ もやし 白桃	米 砂糖	734	32.8		
5	火	岩槻区こしひかり 3年生給食あり	フシヨアン	四川豆腐 チョレギサラダ 春巻	豚肉 豆腐 大豆	ショア わかめ パブリカ	人参 小松菜 パブリカ	たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ だけこの しいたけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉 春巻きの皮 ごま ごま油	780	29.8		
6	水	鮭ときのこの スパゲッティ		こんにゃくサラダ アップルパイ	鮭 ベーコン 白花豆	牛乳 生クリーム わかめ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり コーン りんご	スパゲッティ 小麦粉 こんにゃく パイシート	油 オリーブ油 バター	813	32.5	
7	木	手巻き寿司 (酢飯、のり)		焼肉、しらす いかスティック竜田、卵焼き けんちん汁	豚肉 しらす 油揚げ いか 卵 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれんそう	りんご 玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	786	38.7	
8	金	手作りカレーパン 3年生最後の給食		じゃがいものスープ煮 フルーツミックス	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ みかん 黄桃 パイん りんご	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ (卵なし)	油	791	25.5	
11	月	岩槻区こしひかり きりざい		じゃがいものそぼろ煮 磯香和え	納豆 鶏肉	牛乳 のり チーズ	人参 小松菜 野沢菜	たまねぎ しょうが グリーンピース しいたけ 大根 きゅうり	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	788	32.4	
12	火	セルフサンドイッチ (子供パン) ランチワールド イギリス	コト牛乳	ツナマヨ・ハムチーズエッグ マリガトーニスープ (英国式カレースープ) 清見オレンジ	ツナ ハム 鶏肉 ベーコン	コーヒ牛乳 チーズ	人参 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー 清見オレンジ	パン じゃがいも 押麦 マヨネーズ (卵なし)	油 マヨネーズ (卵なし)	813	36.2	
13	水	うなぎの ひつまぶし		干草焼き かぶときゅうりのゆかり和え	うなぎ 卵 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれんそう	たまねぎ きゅうり かぶ 赤しそ	米 麦 砂糖 ごま	油	792	37.8	
14	木	ミートドリア 1年生給食なし		ABCスープ スナッフえんどう (マヨネーズ)	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ スナッフえんどう	たまねぎ エリンギ キャベツ	米 麦 マカロニ マヨネーズ (卵なし)	油	820	31.7	
18	月	岩槻区こしひかり ちりめん山椒		生揚げのすき煮 ごまドレッシングサラダ デコボン	生揚げ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ねぎ えのきだけ もやし きゅうり キャベツ デコボン	米 砂糖 でん粉	油 ごま	794	34.0	
19	火	フラワーロール		ポークシチュー コーンサラダ いちごのお祝いケーキ	豚肉	牛乳	人参 トマト フロッコリー	たまねぎ にんにく セロリー しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも いちごケーキ	油	870	31.6	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。</li> <li>・1年生は、年間回数調整として3月14日(木)の給食がありません。</li> </ul>						1学年		2学年		3学年		平均栄養量	
				3月回数		11回		12回		2回		エネルギー 800 kcal	
				累計		178回		177回		162回		たんぱく質 32.9 g	

## 今月の献立について

- 4日・・・ひなまつり献立です。彩りのきれいなちらし寿司や春を感じるさわらで季節を感じましょう。
- 5日・・・この日は3年間給食の時間を支えてくれた3年生給食委員のリクエストに応え、「四川豆腐」としました。
- 8日・・・今年の3年生最後の給食は、3年生にどうしても食べたいと言われた「手作りカレーパン」です。
- 11日・・・新潟県の郷土料理「きりざい」を取り入れました。納豆が苦手だった私が納豆が好きなようになった思い出の料理。苦手な人も、一口は食べてみてください！
- 12日・・・今月のランチワールドは、サンドイッチ発祥の国「イギリス」です。
- 19日・・・今年度最後の給食は、ポークシチューです。豚の肩ロース肉をゆっくり煮てホロホロに仕上げます。牛肉でなくても美味しくできます。ご家庭でも豪華な食事の日としておすすめです。



今年度は黙食が解除され、会話も楽しむ給食が戻ってきました。

会話が戻ることで、給食の残る量が増えることが考えられましたが、予想よりは残らず安堵する一方、一人ひとりの食べる量がかなり差があることが気になります。男女の体格の違いや、部活動などの違いで、各個人の消費エネルギー量には差があり、摂取する食事が違うのは当たり前ですが、成長期の体を思うと、個々の食事も気にして日々の給食提供に努めたいと思います。

