



# 3月 予定献立表



家庭数

さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子をとのえるもとになる食品	エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
1	火	むぎごはん		のりのつくだに じゃがいものそぼろに なのはなあえ <small>旬の「菜の花」を使った菜の花和えです。2~3月にかけて多く収穫できる菜の花は、かたいつぼみのうちが食べごろです。特にビタミンCは、ブロッコリーと同じくらい多く含まれています。</small>	米 麦 油 砂糖 じゃがいも でん粉	牛乳 のり 鶏肉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん なのはな こまつな もやし	578	21.1
2	水	わふうスパゲティ		キャラメルポテト しゅわしゅわポンチ <small>和風スパゲティは、和風だししょうゆを加えたシンプルな味付けです。しじめけやしめじが入っているので、うま味がプラスされています。</small>	スパゲティ 油 砂糖 バター さつまいも はちみつ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン みかん(缶) パイン(缶) レモン果汁	616	20.3
3	木	ひなずし		さわらのたつたあげ すましじる さくらもち <small>◎ひな祭り(行事食)★「図書とコラボ給食」です。ひな祭りに食べるちらし寿司は、地域によって様々ですが、長生きを願うエビや、先を見通せるれんこんなどいろいろな願いを込めた具が使われます。</small>	米 油 砂糖 でん粉 桜もち	牛乳 たまご さわら わかめ はんぺん	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん ねぎ さやえんどう	659	22.6
4	金	むぎごはん		ポークストロガノフ ミックスサラダ ヨーグルト <small>(ミックスサラダには、キャベツ、きゅうり、じゅが芋、コーンを使います。手作りトロッピングには、卵を使用しない「ノンエッグマヨネーズ」と隠し味にカレー粉を入れます。</small>	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	655	22.7
7	月	くろとぎなこ あげパン		どうふとほたてのスープに こまつなとわかめのサラダ <small>大人気の「黒糖きな粉揚げパン」は、黒砂糖が入った「黒パン」を揚げて、きな粉と黒砂糖ときび糖を混ぜた粉をまぶします。ミネラルたっぷりのメニューです。</small>	パン 油 砂糖 でん粉	牛乳 きな粉 豆腐 ホタテ貝柱水煮 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん かぶ(根・葉) チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり コーン	625	25.7
8	火	むぎごはん		ガバオライス わかめスープ <small>●タイ料理「ガバオライス」 「ガバオ」とは、パパルの一種ホーリーバジルのこと。ガバオライスは日本語で言う「パパルの炒めごはん」のことです。</small>	米 麦 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく たまねぎ しめじ バジル ピーマン パプリカ にんじん ねぎ えのかたけ	564	27.7
9	水	とりそぼろどん (むぎごはん)		かきたまじる おひたし <small>鶏そぼろ丼の具には、鶏むね肉にみじん切りにしたれんこんと生姜を入れて調味料で炒め煮をします。ご飯がすすむ一品です。</small>	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	れんこん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい もやし	594	24.0
10	木	キムチ チャーハン		きびなごのサクサクあげ ワンタンスープ <small>小魚の代表「きびなご」産地は鹿児島県産です。骨まで食べることでカルシウムが多く摂れます。それらの吸収を助ける働きのあるビタミンDも豊富です。</small>	米 油 砂糖 ワンタン でん粉	牛乳 豚肉 きびなご	ねぎ はくさいキムチ ピーマン たまねぎ にんじん には	605	24.7
11	金	きょうふうたぬき うどん		まめといものかりんとう しばひじきあえ <small>◎京都府郷土料理「京風たぬきうどん」京都府では短期に切った油揚げがのったあんかけのものを「たぬきうどん」と呼びます。給食用にアレンジにしました。</small>	うどん 油 砂糖 でん粉 さつまいも ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 干しひじき	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが しば漬 きゅうり	607	23.3
14	月	むぎごはん		ジャージャン豆腐 くわわかめのチョナムル <small>「ジャージャン豆腐(家常豆腐)」に入る「生揚げ」は、木綿豆腐と比べて、タンパク質は約1.6倍、鉄は4.3倍も含まれています。米農産物が豊富に含まれています。</small>	米 麦 油 砂糖 でん粉	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 荳わかめ	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな えのかたけ	605	25.6
15	火	ライスボール パン		やさいとさつまいものシチュー フレンチサラダ <small>「ライスボールパン」は、埼玉県産の米(影のかがやき)を使った米粉と小麦粉、脱脂粉乳で作られたパンです。もちもちした食感が味わえます。</small>	パン 油 砂糖 さつまいも バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 白花生	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ きゅうり なつみかん(缶) キャベツ	638	20.6
16	水	むぎごはん あじつげのり		にくじゃが(あぶらふいり) しおこんぶあえ きよみオレンジ1/6 <small>★6年児童の考えたデザイン画が海苔のパッケージ(和紙)になって登場します。各クラス代表1名。計4種類のデザイン画になります。お楽しみに♪</small>	米 麦 油 砂糖 しらたき じゃがいも 油麩	牛乳 のり 豚肉 昆布	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん オレンジ	628	22.1
17	木	なのはなごはん		まだいのやくみソースかけ さわにわん <small>◆「菜の花ご飯」は、さいたま市産の小松菜と埼玉県産のいり玉子を作って、緑と黄色の菜の花に見立てました。◆賞状は、鹿児島県産で無償提供していただきました。</small>	米 油 砂糖 でん粉 しらたき	牛乳 たまご 真鯛 鶏肉 生揚げ	こまつな にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	582	21.1
18	金	てまきずし (すめし)		ふたにくのしぐれに・きゅうり・ハム・なっとう みそけんちんじる すだちゼリー <small>♥アレルギー食材がない日です。全員がおかわりできます。楽しい雰囲気での思い出をつくってくださいね。</small>	米 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	牛乳 のり 豚肉 みそ ハム 納豆 油揚げ 豆腐	しょうが きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ すだち果汁	623	27.3

\* おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

\* 学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。



## 食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さなくて食べた	③食事は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○	○	○	○	○
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きれいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○	○	○	○	○

