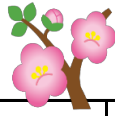


令和3年 3月分 学校給食献立予定表



入間市立学校給食センター

献立名		主な材料名					エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	月	ピビンバ	中華スープ		麦ごはん 砂糖 白ごま なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	小大豆もやし ほうれん草 チンゲン菜 たけのこ 長ねぎ 人参 にんにく きくらげ 根生姜	798 39.8 319
2	火	フレッシュロール	スパゲティナポリタン ツナサラダ		フレッシュロール スパゲティ なたね油 バター 砂糖	牛乳 ベーコン ツナ 粉チーズ	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム 人参 ピーマン きゅうり	866 31.9 350
3	水	発芽玄米入りごはん	ぶりの照り焼き おひたし 山海汁		発芽玄米入りごはん 砂糖 でん粉	牛乳 ぶり うずら卵 かまぼこ わかめ	もやし 小松菜 長ねぎ 人参	807 35.0 325
4	木	塩ちゃんこラーメン	いかのさらさ焼き ナムル		ホットラーメン なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 イカ 鶏肉 油揚げ	もやし 小松菜 キャベツ チンゲン菜 長ねぎ 人参 根生姜 にんにく	747 39.2 416
5	金	ポークハヤシライス	野菜サラダごま風味		麦ごはん 小麦粉 バター なたね油 ごま油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 きゅうり 生マッシュルーム にんにく	855 33.5 296
8	月	黒パン (バター)	鶏肉のチーズ焼き シャキシャキサラダ かぶり入りみそスープ		黒パン バター 小麦粉 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 白みそ 粉チーズ	かぶ キャベツ 水菜 コーン 人参 きゅうり	826 39.2 496
9	火	カレーライス	華風サラダ		麦ごはん じゃが芋 小麦粉 バター 春雨 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし 人参 キャベツ にんにく 根生姜	848 27.5 290
10	水	卒業お祝い献立 赤飯 (ごま塩)	鶏肉の唐揚げ 辛子和え すまし汁		赤飯 でん粉 なたね油 黒ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	小松菜 もやし 本しめじ 人参	826 32.6 342
11	木	肉うどん	笹かまの茶通揚げ ごぼうの みそドレッシングサラダ		袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 油揚げ 白みそ	ごぼう 長ねぎ コーン 人参 きゅうり せん茶	875 39.4 322
12	金	みそそばごはん	こんにゃくの炒り煮 ワンタンスープ		麦ごはん ワンタンの皮 バター 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ	こんにゃく 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 長ねぎ	831 38.6 332
16	火	フレンチトースト	ホワイトシチュー 海草サラダ		食パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター なたね油 ごま油	牛乳 真鯛 鶏肉 卵 生クリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きゅうり 人参 コーン	784 38.7 410
17	水	みそラーメン	みかんカップケーキ 塩味ナムル		ホットラーメン バター ホットケーキミックス なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 赤みそ 卵	人参 もやし キャベツ 小松菜 みかん オレンジジュース コーン 長ねぎ にら にんにく 根生姜	861 37.5 387
18	木	発芽玄米入りごはん	鮭のみそマヨネーズ 切り干し大根のごま酢あえ 春雨スープ		発芽玄米入りごはん 白ごま なたね油 砂糖 春雨	牛乳 鮭 鶏肉 白みそ	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 切り干し大根 根生姜	861 32.4 343
19	金	クロワッサン	パンネのミートグラタン 野菜スープ		クロワッサン じゃが芋 パンネマカロニ バター パン粉 オリーブ油 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム パセリ にんにく	792 34.2 546
22	月	チャーハン	米粉めんのスープ ヨーグルト		精白米 米粉めん ごま油 なたね油	牛乳 ヨーグルト 焼豚 鶏肉 むきえび	チンゲン菜 長ねぎ 人参 根生姜	802 43.0 389
23	火	ごはん	鱈の唐揚げ 五目ビーフン 沢煮椀		ごはん ビーフン なたね油 でん粉 米粉 ごま油	牛乳 鱈 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ ごぼう 小松菜 長ねぎ 人参 にら	844 33.0 318
24	水	デニッシュロール	照り焼きハンバーグ コーンポタージュ フレンチサラダ		デニッシュロール 小麦粉 砂糖 バター なたね油 でん粉 パン粉	ミルクコーヒー 牛乳 豚肉 卵 生クリーム	コーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 パセリ	869 33.9 388
給食回数		《17回》			平均栄養量			829 35.8 369

※都合により献立を変更することがあります。・



もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、栄養バランスをはじめ、配膳や盛り付け、食事のマナーなどを生活に生かして、新しい環境でもがんばりましょう。



ご卒業おめでとうございます

