

# 3月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

令和5年度



給食目標

1年間の給食をふりかえろう

ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
<p>今月は福岡小学校、三角小学校、東台小学校の6年生のみなさんが、家庭科の授業の中で考えてくれたメニューが登場します！ 献立表にそれぞれマークが付いているので、楽しみにしてくださいね♪ふじみ給食レターで詳しくお知らせします♪ ☼マーク：福岡小学校    ☆マーク：三角小学校    ☆マーク：東台小学校</p>					
1	金	牛乳	すめし	すめし（米、酢、砂糖、塩）	653 kcal 21.9 g
		牛乳	さくらかまぼこのすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、ごぼう、とうふ、かぶ、さくらちらしかまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、トマト）、しょうゆ、自然塩、みりん、ほうれん草	
		牛乳	花型とうふハンバーグ	花型とうふハンバーグ（玉ねぎ、とり肉、豆腐、おから、大豆たんぱく、植物油、にんじん、砂糖、塩、小麦不使用しょうゆ、にんにく、液状混合調味料、生姜、でんぶん）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぶん	
		牛乳	五目ずしの具	米油、とり肉、にんじん、たけのこ、れんこん、こんにゃく、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ、みりん、きぬさや	
4	月	牛乳	ひなまつりゼリー	ひなまつりゼリー（もも果汁、砂糖、りんご果汁、植物油、豆乳）	685 kcal 28.3 g
		牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
		牛乳	みそラーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、キャベツ、白こしょう、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
		牛乳	ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
5	火	牛乳	カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きなこ	634 kcal 25.7 g
		牛乳	ごはん	ごはん	
		牛乳	塩こうじスープ ☆	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、かつおぶし、しいたけ、とうふ、白菜、しめじ、塩こうじ（米こうじ、塩）、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
		牛乳	あじのごまだれかけ	あじでんぶん付き（あじ、でんぶん）、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、ごま、でんぶん	
6	水	りんごジュース	キャベツとたけのこのサラダ ☆	キャベツ、もやし、たけのこ、えだ豆、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	561 kcal 22.2 g
		りんごジュース	ピタパン	ピタパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、菜種油、塩、麦麴、小麦たんぱく、脱脂粉乳）	
		りんごジュース	ラビオリスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、ぶた肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
		りんごジュース	ポイルウインナー（2）	ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）	
7	木	牛乳	チリドッグの具	米油、ぶた肉、白ワイン、白こしょう、玉ねぎ、大豆、トマトケチャップ、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	741 kcal 26.0 g
		牛乳	りんごジュース	りんごジュース（りんご果汁）	
		牛乳	ごはん	ごはん	
		牛乳	キムチ入りピリ辛とん汁 ☆	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、こんにゃく、じゃがいも、油揚げ、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、みそ、しょうが、長ねぎ	
8	金	牛乳	とり肉のカレー味から揚げ ☆	とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、カレー粉、でんぶん、米油	645 kcal 20.3 g
		牛乳	白菜ともやしのそくせき漬	白菜、もやし、にんじん、しょうが、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
		牛乳	白菜ともやしのそくせき漬	白菜、もやし、にんじん、しょうが、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
		牛乳	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	
11	月	牛乳	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、キャベツ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、パセリ	629 kcal 19.2 g
		牛乳	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩）	
		牛乳	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、いちご果肉、いちご果汁、加糖練乳、全粉乳、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
		牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
12	火	牛乳	わかめうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、しいたけ、わかめ、酒、しょうゆ、きび砂糖、白こしょう、自然塩、長ねぎ	734 kcal 23.2 g
		牛乳	焼きいも（2）	焼きいも（さつまいも、砂糖、しょうゆ）	
		牛乳	シュワシュワゼリーポンチ	りんご缶、ぶどうダイスゼリー（砂糖、ぶどう果汁）、レモンダイスゼリー（砂糖、粉あめ、レモン果汁）	
		牛乳	クラスサイダー	サイダー（砂糖、炭酸）	
13	水	牛乳	ココア揚げパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）、米油、純ココア、砂糖、自然塩	625 kcal 22.5 g
		牛乳	さつまいもシチュー	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、さつまいも、ホールコーン、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白こしょう、生クリーム、パセリ	
		牛乳	てり焼きチキン	とり肉、酒、しょうが、しょうゆ、みりん	
		牛乳	みかんゼリー	みかんゼリー（みかん果汁、砂糖）	
14	木	牛乳	ごはん	ごはん	672 kcal 26.7 g
		牛乳	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
		牛乳	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉(大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
		牛乳	こんにゃくとえだ豆の炒め物	ごま油、えだ豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	
14	木	牛乳	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん(小麦)）	672 kcal 26.7 g
		牛乳	ごはん	ごはん	
		牛乳	ふわふわ卵のかきたまみそ汁 ☆	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とうふ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ、にら	
		牛乳	さばのさっぱりおろしソースがけ ☆	さばでんぶん付き（さば、でんぶん）、米油、大根、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
牛乳	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま、ごま油、しょうゆ			

学校給食費（3月分） □座振替日は **4月1日（月）**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

## 3/3 ひな祭り

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、華やかな食べ物が並びます。

## はまぐりのお吸い物

ちらしずし

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

## ひなあられ

# 3月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和5年度



給食目標：1年間の給食をふりかえろう

ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
15 金	*1年生~5年生			743 kcal 30.8 g
	こくとうイギリス食パン	こくとうイギリス食パン（小麦粉、黒みつ、ショートニング、塩）		
	米粉の豆乳コーンポタージュ	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、コーンペースト、ホールコーン、豆乳（大豆）、米粉、自然塩、白こしょう、きび砂糖、パセリ		
	フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぷん（小麦・大豆）、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）、米油		
	パリパリサラダ（イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）、揚げめん（小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぷん）	揚げめんの数 ★1クラス…2袋 ★特別支援学級・職員室…1袋	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）		
	*6年生お楽しみ献立			1178 kcal 31.2 g
	手作りミートドリア	カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック）、米油、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、トマトピューレ、トマトケチャップ、きび砂糖、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、自然塩、白こしょう、えだ豆、乳不使用チーズ（植物油脂、ひよこ豆粉、塩、発酵調味液、でんぷん）		
	米粉の豆乳コーンポタージュ	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、コーンペースト、ホールコーン、豆乳（大豆）、米粉、自然塩、白こしょう、きび砂糖、パセリ		
	とり肉のから揚げ	とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、でんぷん、米油		
スマイルポテト（2）	スマイルポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、綿実油、塩、砂糖、でんぷん）、米油			
パリパリサラダ（イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）、揚げめん（小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぷん）			
みかんジュース	みかんジュース（みかん果汁）			
コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）			
いちごクレープ	いちごクレープ（豆乳、加工油脂、砂糖、麦芽糖、いちごピューレ、大豆油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤（大豆）、カラメル）			
ガトーショコラ	ガトーショコラ（豆乳、砂糖、米粉、植物油、ココアパウダー、カカオマス、でんぷん）			
18 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	705 kcal 25.6 g	
	春のさくら塩ラーメンのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、かつおぶし、もやし、キャベツ、さくらちらしまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、トマト）、ホールコーン、星型トック（米、でんぷん、塩）、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ごま油		
	肉団子のあんかけ（2）	肉団子（玉ねぎ、ぶた肉、とり肉、パン粉、でんぷん、小麦たんぱく、しょうゆ、生姜、砂糖、塩、胡椒）、米油、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぷん、ごま		
	きよみオレンジ	きよみオレンジ		
19 火	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	863 kcal 27.2 g	
	エッグカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、しょうが、じゃがいも、うずら卵、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、ほちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、フラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレールウ、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、マサラマイルド、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、ヨーグルト、生クリーム、チーズ		
	フランクフルト	フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖）		
	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬け（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料（大豆・小麦）、魚醤（かたくちいわし））		
	お祝いケーキ	お祝いケーキ（豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、いちごピューレ、大豆粉、いちご果汁、植物油、こんにゃく粉、でんぷん、発酵調味料、乳化剤（大豆））		

13 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。</li> <li>※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。</li> <li>※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564）</li> <li>※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。</li> <li>※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。</li> <li>※ 氏名欄およびアレルギー児童用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている児童用です。</li> <li>※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。</li> </ul>	平均栄養量	719 kcal 25.0 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g

学校給食費（3月分）口座振替日は **4月1日（月）** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

## 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

### ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちが「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

こんげつのじばさんぶつ  
ほうれんそう