

令和3年

3月分

学校給食予定献立表

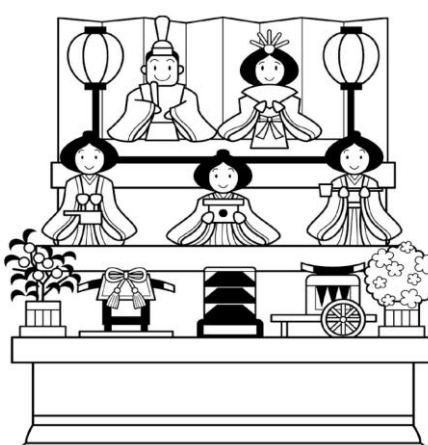
さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価	
						カロリー 蛋白質量	
1	月	○	麦ご飯 回鍋肉 わかめスープ 清見オレンジ	精白米 米粒麦 豚肉 生姜 にんにく 米粉 油 きゃべつ 玉ねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ ピーマン 干しいたけ オイスターソース 甜面醬 砂糖 でん粉 豆腐 こねぎ わかめ ごま油 ごま えのき 清見オレンジ		810kcal 32.3g	
2	火	○	手作りウィンナーロールパン ミネストローネ ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	強力粉 ドライイースト 砂糖 パター フランクフルト マカロニ ベーコン 大豆 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 きゃべつ トマト缶 パセリ 油 ハム ごぼう きゃべつ きゅうり にんじん 油、砂糖 ごま プレーンヨーグルト 砂糖 パナナ みかん缶 黄桃缶 苺		777kcal 28.9g	
3	水	○	雑寿司 鯖の西京焼き すまし汁 三色団子	精白米 砂糖 にんじん えび 干しいたけ かんぴょう れんこん きぬさや ごま 錦糸卵 刻み海苔 鯖の西京漬け 大根 わかめ あさり じゃがいも 菜の花 三食団子		747kcal 35.6g	
4	木	○	麦ご飯 ミックスフライ(アジ・エビ) ゆでキャベツ みそけんちん汁	精白米 米粒麦 アジ 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 エビフライ きゃべつ 豆腐 里芋 こんにゃく大根 にんじん 小松菜 長ねぎ 油 七味唐辛子		847kcal 34.1g	
5	金		給食はありません (お弁当)				
8	月	○	麦ご飯 四川豆腐 棒棒鶏	精白米 米粒麦 豆腐 豚肉 長ねぎ 小松菜 ザーサイ たけのこ 生姜 にんにく 油 砂糖 ごま油 豆板醬 ナンプラー でん粉 鶏肉 きゅうり もやし こんにゃく 練りごま 砂糖 ごま油 ラー油 ごま		794kcal 38.3g	
9	火	○	肉うどん かき揚げ れんこんの天ぷら わさび和え	地粉うどん 豚肉 砂糖 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 小麦粉 鶏卵 油 桜えび 玉ねぎ にんじん ごぼう 三つ葉 小麦粉 鶏卵 油 れんこん 小松菜 きゃべつ もやし きゅうり		794kcal 31g	
10	水	○	麦ご飯 デミグラハンバーグ 野菜スープ 大根サラダ	精白米 米粒麦 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん 油 鶏卵 牛乳 パン粉 にんにく マッシュルーム デミグラスソース ベーコン きゃべつ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 コーン ツナ 油 ごま油 砂糖		807kcal 34.9g	
11	木	○	麦ご飯 ピビンバ 中華風コーンスープ 手作りマーラーカオ	精白米 米粒麦 豚肉 にんにく 砂糖 豆板醬 ごま油 ぜんまい 大根 にんじん 豆もやし コチュジャン 小松菜 ごま 鶏卵 真鯛 コーン チンゲン菜 でん粉 ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 エバミルク 鶏卵 豆乳 プレーンヨーグルト ごま油 ノンエッグマヨネーズ きなこ		808kcal 28.9g	
12	金		給食はありません (お弁当)				

続き→裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
15	月		卒業式（給食なし）			
16	火	○	手作りカレーパン キッシュ ポテトポタージュ ミニトマト	パン 豚肉 ひよこ豆 玉ねぎ にんじん ピーマン 油 小麦粉 パン粉 パセリ 玉ねぎ ツナ 油 ほうれん草 鶏卵 牛乳 生クリーム 粉チーズ じゃが芋 玉ねぎ パセリ ベーコン 油 小麦粉 バター 牛乳 ブロccoli ミニトマト		824kcal 31.3g
17	水	○	麦ご飯 ひき味噌 鯖の揚げ煮 かき玉汁 旨塩きゃべつ	精白米 米粒麦 ひきのとう 油 砂糖 鯖 小麦粉 鶏卵 油 生姜 砂糖 ごま油 ごま 鶏卵 こねぎ わかめ 大根 にんじん でん粉 小松菜 きゃべつ きゅうり にんじん にんにく ごま油 昆布 刻み海苔 ごま		867kcal 33.3g
18	木	○	あんかけ焼きそば 手作り春巻き 手作り杏仁豆腐	中華麺 油 豚肉 うすら卵 真鯛 白菜 玉ねぎ もやし にんじん たけのこ えび 干しいたけ 生姜 にんにく ごま油 でん粉 ナンプラー 豚肉 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 春雨 ごま油 春雨 オイスターソース でん粉 春巻きの皮 小麦粉 油 アガー 牛乳 砂糖 エバミルク ブルーベリーソース アーモンドエッセンス		846kcal 34.1g
19	金		給食はありません（お弁当）			
22	月	○	ガーリックライス 豆入りストロガノフ グリーンサラダ 手作りココアムース	精白米 米粒麦 バター にんにく 豚肉 油 セロリ マッシュルーム にんじん 大豆 トマトピューレ デミグラスソース 生クリーム ブロッコリー きゃべつ きゅうり アスパラガス 油 砂糖 牛乳 ココア 砂糖 エバミルク アガー 苺 ホイップクリーム		832kcal 29.3g

※都合により内容を変更する場合があります。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

今年度は分散登校から始まり、新しい生活様式を取り入れた給食指導ということで、手洗いと消毒の徹底、配膳や片付け、会食隊形の工夫（密にならないよう順番・順路を決める、班を作らず、全員前を向いて静かに食べる等）を実施するにあたり、6月から牛乳給食、主食と牛乳のみの簡易給食、そして、使用する食器を1枚に制限した給食と徐々にステップアップし、通常の給食時間で準備から片づけまでが行えるよう少しずつ慣れてきました。

今では新しい生活様式が定着し、通常の給食を提供することができるようになりました。しかし、新型コロナウイルスは終息したわけではなく、給食の時間は感染リスクが高いことに変わりはありません。ご家庭におかれましては『食事前後の手洗い』『配膳・片付け・会食の工夫』『黙食』の一層の推進と協力をお願いします。



来年度の給食は
4月12日開始
の予定です。

