令和4年

3月分予定献立表

羽生市学校給食センター

日	曜	こんだて名 主食つけるもの	飲み物	スプーン	おかず	使用材料名	栄養価 kcal エネルギー	栄養価 g 蛋白質
1	火	**ちゅうかめん**	牛乳		（ちゅうかめん）	（小麦粉 食塩 かんすい （アレルゲン:小麦））		
					とうにゅうタンタンめんじる	油 にんにく 生姜 豚肉 人参 しいたけ たけのこ 鶏がらスープ（アレルゲン:鶏肉） 豆乳 砂糖 醤油 みそ 食塩 ごま ラー油（アレルゲン:大豆 ごま） 片栗粉 小松菜 ねぎ	689	31.6
					ショーロンポー（2コ）	（鶏肉 豚肉 玉ねぎ 竹の子 キャベツ 豚脂 ねぎ 大豆蛋白 醤油 生姜 砂糖 食塩 小麦粉 もち米粉 こんにゃく 小麦たん白 大豆粉末 でん粉 （アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉 豚肉））	845	38.2
					ちぐさいため	油 ハム（アレルゲン:豚肉） 人参 キャベツ もやし 食塩 こしょう コンソメ ほうれん草 炒りたまご（アレルゲン:卵 大豆）		
☆(2)	水	すめし	牛乳		（すめし）	（精米 砂糖 酢 食塩 昆布エキス）		
					はまぐりのおすいもの	しいたけ にんじん 豆腐 はまぐり 和風だし 食塩 しょうゆ 酒 手まり麸（アレルゲン:小麦）	702	27.8
					えびフライ ソース	（えび パン粉 バッターミックス（アレルゲン:小麦 えび）） 油 中濃ソース		
					ちらしずしのぐ	油 鶏肉 しいたけ ごぼう にんじん 笹かまぼこ なると 和風だし 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 炒りたまご（アレルゲン:卵 大豆）	855	32.8
					さくらもち	（小豆 砂糖 麦芽 食塩 寒天 もち米 桜葉 食塩）		
3	木	コッペパン	牛乳		（コッペパン）	（小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく （アレルゲン:小麦 大豆 乳））		
					やきそば	油 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 焼きそばソース（アレルゲン:大豆 豚肉 りんご） 焼そば（アレルゲン:小麦 大豆） しょうが 青のり	672	26.1
					やきフランク	（豚肉 食塩 砂糖 こしょう カルワイ パン酵母 （アレルゲン:豚肉））	872	33.8
					ゆずゼリー	（ぶどう糖 水あめ 砂糖 果糖 ゆず果汁）		
(4)	金	むぎごはん	牛乳		（むぎごはん）	（精米 米粒麦）		
					ポークカレー	油 にんにく 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも カレー粉 スープストック カレールウ（アレルゲン:小麦） トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	726	23.6
					★いかナゲット（小2中3コ）	（いか たちうお 植物油脂 豚脂 砂糖 食塩 大豆粉 大豆たん白 こしょう 小麦粉 ぶどう糖 でん粉 （アレルゲン:小麦 大豆 豚肉 いか）） 油	963	30.2
					はるさめサラダ（ちゅうかドレッシング）	にんじん きゅうり はるさめ 食塩 中華ドレッシング（アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま）		
(7)	月	ごはん ふりかけ	牛乳		こんさいのごまみそしる	ごぼう にんじん だいこん 和風だし みりん 宝蔵寺みそ じゃがいも 油揚げ ごま	574	20.6
					しろみざかなフライ ソース	（ホキ パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 大豆たん白 食塩 こしょう （アレルゲン:小麦 大豆）） 油 中濃ソース		
					ごぼうびトマト（2コ）	トマト	752	26.1
					（おかかふりかけ）	（ぶどう糖 砂糖 食塩 かつお節粉 とうもろこしでん粉 抹茶 かつお削り節 椎茸エキス 海苔）		
☆(8)	火	せきはん ごましお	牛乳		（せきはん）	（もち米 うるち米 小豆）		
					こづゆ	にんじん だいこん 和風だし 食塩 砂糖 ほたて 小松菜 こしょう	611	25.9
					ハンバーグ てりやきソース	（鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 植蛋 食塩 清酒 大豆油（アレルゲン:鶏肉 豚肉 小麦 大豆）） 醤油 みりん 砂糖 生姜 片栗粉		
					ゆでやさい（バンバンジードレッシング）	にんじん キャベツ 枝豆 食塩 バンバンジードレッシング（アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン）	790	32.5
					（ごましお）	（ごま 塩（アレルゲン:ごま））		
(9)	水	ごはん	牛乳		すぶたふうに	油 にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ 砂糖 しょうゆ 酢豚の素（アレルゲン:小麦 大豆） 酢 うずら卵 豚もも角切り立田揚げ（アレルゲン:小麦 大豆 豚） ピーマン	663	24.0
					はるまき	（キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ 大豆油 菜種油 でん粉 植蛋 醤油 ラード 春雨 食塩 砂糖 鶏肉 こしょう 小麦粉 水あめ ぶどう糖 ベーキングパウダー ショートニング （アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉）） 油	862	29.3
					★ミニフィッシュ	（カタクチイワシ 砂糖 でん粉 食塩）		
10	木	こどもパン	牛乳		（こどもパン）	（小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく （アレルゲン:小麦 乳 大豆））		
					ブロッコリーのクリームに	油 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも コンソメ こしょう クリームシチュー（アレルゲン:乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉） 牛乳 コーン ブロッコリー 生クリーム（アレルゲン:乳 大豆）	792	32.3
					からあげ （2コ）	（鶏肉 酒 塩 （アレルゲン:鶏肉）） 片栗粉 米油	958	36.8
					ほうれんそうソテー	オリーブ油 ベーコン（アレルゲン:豚肉） にんじん いんげん ほうれん草 コンソメ 食塩 こしょう		
(11)	金	ごはん	牛乳		はくさいなべ	油 しょうが 豚肉 人参 大根 酒 和風だし しょうゆ 食塩 白菜 ねぎ	735	32.3
					とりのてりやき	（鶏もも 酒（アレルゲン:鶏肉）） しょうゆ みりん 砂糖 しょうが 片栗粉	866	35.7
					はらじゅくドック	（卵 砂糖 小麦粉 植物油脂 牛乳 脱脂粉乳 乳製品 ゼラチン （アレルゲン:小麦 乳 卵 ゼラチン））		
(14)	月	ごはん	牛乳		ほうれんそうのみそしる	豆腐 和風だし みそ じゃがいも ほうれん草	653	27.6
					ししゃもフライ ソース （2コ）	（ししゃも パン粉 小麦粉 大豆蛋白 コーンフラワー でん粉 食塩 （アレルゲン:小麦 大豆）） 油 ソース	864	35.1
					★ツナとひじきのまぜごはんのぐ	油 ツナ（アレルゲン:大豆） 椎茸 人参 笹かまぼこ ひじき 和風だし 砂糖 みりん 醤油 酒 油揚げ 枝豆		
15	火	**じごなうどん**	牛乳		（じごなうどん）	（小麦粉 食塩 （アレルゲン:小麦））	631	29.4
					しのだうどんじる	豚肉 にんじん 和風だし しょうゆ みりん なると 油揚げ 砂糖 ほうれん草 ねぎ とうがらし		
					ホタテのいそべあげ（2コ）	ホタテ 小麦粉 片栗粉 青のり 食塩 米油	794	35.4
					にびたし	油 鶏肉 しめじ もやし 小松菜 和風だし 砂糖 しょうゆ みりん さつま揚げ		
(16)	水	ごはん	牛乳		ちくぜんに	油 鶏肉 椎茸 ごぼう にんじん 里いも こんにゃく さつま揚げ 竹輪 和風だし 砂糖 しょうゆ みりん	585	31.9
					★いかのしょうがやき	（アカイカ 醤油 発酵調味料 砂糖 酒 生姜（アレルゲン:小麦 大豆 いか））	746	38.8
					ほうれんそうのごまあえ	キャベツ ほうれん草 食塩 砂糖 しょうゆ ごま		
17	木	はちみつパン	牛乳		（はちみつパン）	（小麦 はちみつ ショートニング イースト 砂糖 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく （アレルゲン:小麦 大豆 乳））		
					たまねぎとベーコンのたまごスープ	オリーブ油 ベーコン（アレルゲン:豚肉） 人参 玉ねぎ 鶏がらスープ（アレルゲン:鶏肉） スープストック 食塩 こしょう 醤油 じゃがいも 片栗粉 卵	621	20.3
					かぼちゃのコロッケ	（かぼちゃ じゃがいも 豚肉 玉ねぎ マッシュポテト 砂糖 醤油 大豆油 食塩 パン粉 米粉 小麦粉 （アレルゲン:豚肉 小麦 大豆）） 油	782	24.7
						ブロッコリー カリフラワー 食塩 イタリアンドレッシング		

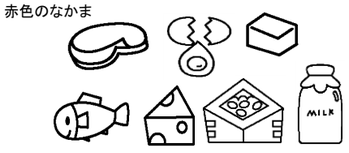
日	曜	こんだて名 主食つけるもの	飲み物	スプーン	おかず	使用材料名	栄養価 kcal エネルギー	栄養価 g 蛋白質
(18)	金	ごはん	牛乳		ウェーブワンタン	豚肉 椎茸 にんじん 玉ねぎ 中華だし 醤油ラーメンの素（アレルゲン:小麦 大豆 豚肉） しょうゆ 食塩 なると ウェーブワンタン（アレルゲン:小麦） もやし にら	562	22.9
					むしぎょうざ（小2中3コ）	（キャベツ ほうれん草 豚肉 鶏肉 豚脂 植蛋 生姜 しょうゆ 植物油脂 みりん 調味エキス 食塩 香辛料 小麦粉 米粉 発酵調味料 でん粉 （アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉 豚肉））	698	26.2
					ウィンナーとこまつなのソテー	オリーブ油 フランク（アレルゲン:豚肉） にんじん こまつな しょうゆ 食塩 こしょう		
(22)	火	わかめごはん	牛乳		（わかめごはん）	（精米 わかめ 砂糖 食塩 酵母エキス）	607	24.7
					とうふとなめこのみそしる	豆腐 なめこ 和風だし みそ わかめ ねぎ		
					さばのしおやき	（さば 塩（アレルゲン:さば））	732	27.8
					はるか	（はるか）		
＊材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。（給食回数15回）						平均栄養価	655 825	26.7 32.2

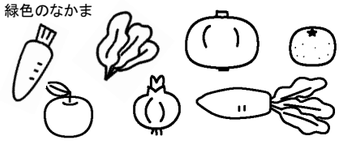
※ （ ）しるしの日は、おわんが2つきます。
※ ☆しるしの日は、特別献立です。
※ **太字のもの**は、学校配送品です。
※『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。
※『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。
※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※ 主な調味料のアレルゲンについて
中華だし（大豆 鶏肉 豚肉） スープストック（なし） 10月より変更になりました
コンソメ(小麦 大豆 豚肉 鶏肉)
中濃ソース(小麦 大豆 りんご) ウスターソース(大豆 りんご)
※ スプーンしるしの日は、先割れスプーンがつきます。
※**★のついている日は、かみかみメニューです！ 意識して「よくかんで」食べる日にしましょう！**

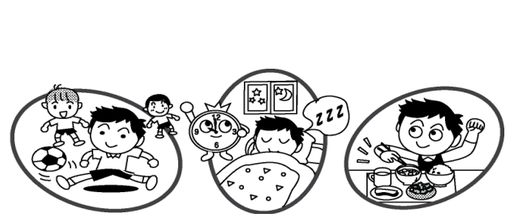
食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

おもに体をつくるはたらき（あか）	おもに熱や力のもとになるはたらき（きいろ）	おもに体の調子を整えるはたらき（みどり）
たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がつく 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵	炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油	ビタミン・無機質など かぜをひきにくい・おなかの調子がよい 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの
赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま





3月 給食だより



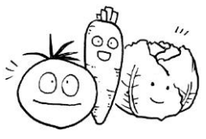
リズムのある生活を

少しずつ暖かい日が増え、春の足音が近づいてきました。いよいよ今年度の最終の月ですね。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。思い出に残る時が過ごせるよう、楽しい時間が共有できると良いですね。

1年を振り返り、給食を通して感じたこと、家の食事で感じたことなどを振り返ってみましょう。（できた・だいたいできた・できなかった）

①朝ごはんを毎日食べていますか？

②赤・黄・緑がそろった食事をしていますか？



③野菜をしっかり食べてますか？

④牛乳や小魚などを摂っていますか？

⑤よくかんで、食べていますか？

⑥食事の準備や後片付けをしていますか？

「できた」はいくつありましたか？

0〜2つ
少しずつできることが増えるようチャレンジしましょう。

3〜4つ
できなかったところを意識して生活してみよう。

5〜6つ
この調子で次の１年も続けてくださいね。

ひな祭りと行事食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

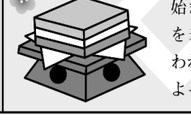
ひなあられ

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の４つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の３色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

お知らせ

☆今月の羽生産食材☆
- 米
- ごぼうびトマト
- 白菜
- 宝蔵寺みそ
- 長ねぎ

☆今月の埼玉県産食材☆
- 長ねぎ

☆今月の埼玉県産食材☆
2日 ひな祭り献立
8日 卒業おめでとう献立

お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。
食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。