



令和5年度 3月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
3月3日は「桃の節句」です。今日の給食には、ちらし寿司とひなまつりデザートが登場します。								
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			679	25.2
	しゅしょく	★ちらし寿司	こめ むぎ さとう	とりにく あぶらあげ	かんぴょう しいたけ とうもろこし にんじん れんこん さやえんどう	酢 塩 醤油 酒 みりん		
	しゅさい	はながたとうふバーグ	あぶら さとう かたくりこ (あぶら さとう)	(とりにく とうふ おから)	(たまねぎ にんじん にんにく しょうが)	醤油 みりん 鰹だし		
	しるもの	おすいもの		かまぼこ こんぶ	えのきたけ にんじん きょうな たけのこ ねぎ	鰹だし 塩 醤油		
	デザート	★ひなまつりデザート	(もちごめ さとう)	(あずき かんてん)		(塩)		
4 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			612	26.6
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	さけのタルタルやき	パンこ (あぶら さとう)	さけ (とうにゅう)	(ピクルス たまねぎ かぼちゃ) パセリ	(酢) 酒 塩 こしょう		
	ふくさい	あますあえ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢		
	しるもの	★こんさいじる	さつまいも じゃがいも	とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	鰹だし		
5 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			553	22.6
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	マスタードチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	塩 こしょう マスタード 醤油 酢		
	ふくさい	★コロコロサラダ	じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら		きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ	醤油 酢		
	しるもの	♥ほうれんそうと ベーコンのスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 こしょう 塩 鶏がらだし		
6年1組								
6 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			672	27.1
	しゅしょく	★カレーうどん	うどん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	酒 みりん 醤油 塩 鰹だし カレー粉		
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおりのり				
	ふくさい	★ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう もやし にんじん	鰹節 醤油 みりん		
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			509	28.1
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		酒 みりん		
	ふくさい	★ごまあえ	ごま さとう		もやし キャベツ にんじん	醤油 酒		
しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく	にんじん こまつな ねぎ しいたけ だいこん	鰹だし 塩 醤油			
8 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	23.7
	しゅしょく	★げんまいわかめごはん	こめ げんまい	(わかめ)		(塩)		
	しゅさい	★にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ さやいんげん	みりん 塩 醤油 鰹だし		
	しるもの	★いなかじる		とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しめじ だいこん こまつな	鰹だし 醤油 みりん		
デザート	つぶつぶみかんかんてん	さとう	かんてん アガー	みかんかん オレンジジュース				
6年2組								
11 (月)	のみもの	みかんジュース			みかん		604	23.6
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★とりのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒		
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	醤油 酢 塩 ワイン		
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	鰹だし 一味唐辛子		

→12日以降は裏面へ



いちねんかん はんせい
一年間の反省をしよう





令和5年度 3月よていこんだてひょう

②



戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
おめでとう♪ 3月うまれ◆美谷本っ子 バースデイパーティー🎂								
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	24
	しゅしよく& しゅさい	スパゲティ	(こむぎこ) オリーブオイル			(塩)		
		スープスパゲティ	あぶら さとう	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく	コメダリウ コシヨウ塩		
	ふくさい	★ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー きゅうり にんじん	ビヨウレ クチャップ糖がらだし		
デザート	とうにゅうパンナコッタ	(さとう)	(とうにゅう)	(いちごかじゅう)				
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			650	27.1
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★とりキムチどん	あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	はくさい ねぎ エリンギ もやしにら	酒 醤油 塩		
	しるもの	わかめスープ	あぶら	とうふ かまぼこ わかめ	にんじん えのきたけ たけのこ	塩 コシヨウ		
デザート	★サーターアンダーギー	あぶら (こむぎこ でんぷん あぶら)	(おから たまご)		醤油 鶏がらだし			
14 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			682	19.6
	しゅしよく& しゅさい	★♥ターメリックライスの クリームソースかけ	こめ こむぎこ マーガリン(乳不使用) あぶら	とりにく とうにゅう	たまねぎ	ケメリウ塩 コシヨウ		
		ハートのコロッケ	(さつまいも じゃがいも みずあめ パンこ こむぎこ あぶら) あぶら		マッシュルーム パセリ にんじん	バター		
	ふくさい	★グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ソース		
デザート	★サーターアンダーギー	あぶら (こむぎこ でんぷん あぶら)	(おから たまご)					
給食最終日								
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			603	29.5
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	まつかぜやき	ごま かたくりこ さとう あぶら パンこ	とりにく おから とうふ みそ	ねぎ	醤油 酒		
	ふくさい	★なのはなのからしあえ	さとう		キャベツ なばな こまつな にんじん	辛子粉 醤油		
	しるもの	すましじる		とうふ かまぼこ こんぶ	えのきたけ にんじん きょうな ねぎ	鰹だし 塩 醤油		
	デザート	おいおいデザート	(さとう こめこ みずあめ あぶら)	(とうにゅう だいす)	(いちごかじゅう)			

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。

※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。

※()で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。

※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、
学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。

※★よくかんで栄養吸収!!★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

※献立表の♥マークの料理にはラッキー人参が入っています。

当たった人はいいことあるかも・・・♥

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	613	25.2	21.6	82.3	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

3/3 まつ ひな祭り



まつ おんな こ せいちょう しあわ ねが ぎょうじ ごせく ごせく
ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)
ひと じょうし せつく きげん きせつ はな ちも せつく
の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」
ちも はな にんぎょう かざ
ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな
ねが こ ひょうり かし た やく ぼら
願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ご卒業おめでとうございます



ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんに
とって、食事から栄養をしっかりとり、食事を楽しむことが
何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎
日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

