3月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長　丹代　円
栄養士　西川　聡子

令和５年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価 エネルギー（kcal）	栄養価 たんぱく質（g）
1	金	牛乳 ちらし寿司	米 だし昆布 清酒 穀物酢 上白糖 塩 かんぴょう にんじん 干ししいたけ 高野豆腐 油揚げ たけのこ水煮 三温糖 しょうゆ さやいんげん 白ごま のり	611	26.8
	行事食 ひな祭り	さわらの西京焼き	さわら 清酒 みりん 三温糖 西京みそ しょうゆ		
		すまし汁	削り節(混合) とうふ 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん かまぼこ(花) こまつな		
		ももゼリー	粉寒天 上白糖 ももジュース ゼラチン		
4	月	牛乳 わかめごはん	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま	631	24.1
	5-1 児童の献立 テーマ:長年定食	鶏の竜田揚げ	とり肉 にんにく しょうが 塩 清酒 ごま油 しょうゆ でん粉 なたね油		
		たまねぎとツナのサラダ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん なたね油 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖 ツナ		
		みかん この玉をイメージ→	みかん		
5	火	牛乳 麦ごはん	米 米粒麦	590	19.3
		豚バラと大根の煮物	ぶた肉 ごま油 ごぼう にんじん だいこん キムチ 鳥がら 清酒 三温糖 しょうゆ 赤みそ にら		
		野菜のにんにく醤油あえ	キャベツ こまつな にんじん ごま油 にんにく しょうゆ 塩		
6	水	牛乳 きつねうどん	うどん 油揚げ 三温糖 しょうゆ 削り節(混合) だし昆布 にんじん 清酒 みりん 塩 ねぎ	672	20.0
	5-3 児童の献立 テーマ:健康給食	大学いも	さつまいも なたね油 清酒 上白糖 水あめ はちみつ しょうゆ 穀物酢 黒ごま		
		野菜のごまみそあえ	こまつな もやし にんじん 白ごま しょうゆ みりん 赤みそ 三温糖		
7	木	牛乳 さばごはん	米 米粒麦 さば角切り 清酒 しょうが でん粉 なたね油 三温糖 みりん しょうゆ 白ごま こねぎ	646	21.9
	献立作成にチャレンジ！ 6の1 3班	具だくさんみそ汁	削り節(混合) なたね油 ごぼう にんじん こんにゃく とうふ だいこん ねぎ 清酒 赤みそ 白みそ		
		和風ナムル	切干し大根 もやし にんじん こまつな 三温糖 しょうゆ ごま油 ラー油 かつおぶし		
8	金	牛乳 マーボーラーメン	蒸し中華めん 鳥がら 豚骨 なたね油 しょうが にんにく ねぎ ぶた肉 しょうゆ 八丁みそ 塩 三温糖 トウバンジャン 清酒 たけのこ水煮 にんじん とうふ でん粉 にら	624	26.8
		カルピスゼリーポンチ	粉寒天 カルピス 黄桃缶 甘夏缶 みかん缶 上白糖 はちみつ 白ワイン		
11	月	牛乳 チャプチェ丼	米 米粒麦 ぶた肉 しょうゆ 清酒 みりん こしょう にんじん たまねぎ 干ししいたけ にら はるさめ ごま油 トウバンジャン にんにく 塩 三温糖 でん粉 白ごま	576	21.9
		とうふともやしのスープ	鳥がら とうふ 生わかめ にんじん ねぎ もやし 清酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう しょうが		
12	火	牛乳 2色揚げパン(ココア・きなこ)	コッペパン ココア きな粉 グラニュー糖 なたね油	567	21.0
		ジュリエンヌスープ	鳥がら ぶた肉 たまねぎ にんじん キャベツ じゃがいも 清酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ		
		えだまめサラダ	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん オリーブオイル 穀物酢 塩 薄口しょうゆ 白ワイン こしょう		
13	水	牛乳 里芋入り炊き込みごはん	米 米粒麦 だし昆布 削り節(混合) 清酒 薄口しょうゆ にんじん さといも 干ししいたけ 高野豆腐 油揚げ 三温糖 しょうゆ	597	24.3
	5-2 児童の献立 テーマ:地産地消	甘辛鶏ごぼう	とり肉 ごぼう でん粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 とうがらし 白ごま さやいんげん		
		ねぎとほうれん草のナムル	ねぎ ほうれんそう キャベツ しょうゆ 塩 三温糖 穀物酢 ごま油 ラー油		
14	木	牛乳 麦ごはん・のりのつくだ煮	米 米粒麦 のり しょうゆ みりん 三温糖	563	28.5
		鮭のチャンチャン焼き	鮭切り身 清酒 白みそ しょうゆ みりん 三温糖 キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし バター にんにく		
		かきたま汁	水 削り節(混合) とり肉 とうふ 塩 清酒 薄口しょうゆ でん粉 水 鶏卵 こまつな ねぎ		
15	金	牛乳 ねぎ塩ラーメン	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん キャベツ ホールコーン なると ねぎ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 清酒 白ごま	643	23.1
		ジャンボ野菜ぎょうざ	ぎょうざの皮 ぶた肉 たまねぎ キャベツ にら しょうが にんにく 塩 しょうゆ こしょう ごま油 コチュジャン でん粉 なたね油		
		せとか	せとか		
18	月	牛乳 チキンカレー	米 米粒麦 なたね油 しょうが にんにく たまねぎ とり肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鳥がら ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉 はちみつ	674	21.2
		ごぼうと切干大根のサラダ	ごぼう 切干し大根 キャベツ こまつな 塩 こしょう 穀物酢 薄口しょうゆ マヨネーズ		
19	火	のむヨーグルト 卒業・進級おめで鯛めし	米 だし昆布 まだい 清酒 しょうが みりん 薄口しょうゆ 塩 こねぎ	717	27.2
	卒業・進級お祝い給食	鶏のスパイスから揚げ	とり肉 にんにく しょうが 白ワイン しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ 塩 薄力粉 でん粉 なたね油		
		お祝い汁	削り節(混合) にんじん えのきたけ なると(祝) こまつな 清酒 塩 薄口しょうゆ		
		春のお祝いプチケーキ	バター グラニュー糖 鶏卵 薄力粉 ラム ホイップクリーム いちご		

	平均	623	23.5
	基準値	650	26.8

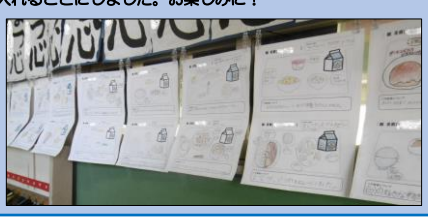
※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

6年生が献立作成にチャレンジしました！
～家庭科「こんだてを工夫して」～
詳細は、２月の給食だよりをご確認ください。

5年生も献立作成にチャレンジしました！
～全国学校給食週間の取組～

1月24日～30日の全国学校給食週間の取組として、5年生が給食の献立を考えました。ユニークな献立、良い献立がたくさんあったため、クラスから1人ずつ選び、3月の給食に取り入れることにしました。お楽しみに！



卒業・進級おめでとう！

今年度も残すところ１ヶ月となりました。間もなく、６年生は卒業を迎え、1～5年生は新しい学年へと進級します。今年度の締めくくりとして、最後にお祝い給食を予定しています。今月も、みなさんの小学校生活の思い出に残るような、安全・安心でおいしい給食作りに努めてまいります。

- 鯛めし
  …愛媛県の郷土料理です。真鯛はその赤い色と、「めで鯛」の語呂合わせから、縁起の良い魚とされ、お祝いの食事に用いられることが多い魚です。
- 鶏のスパイスから揚げ
  …みんなに人気の一品です。
- お祝い汁
  …にんじんの赤とえのきの白で、おめでたい紅白を表します。なるとに書いてある文字にも注目してみましょう。
- 春のお祝いプチケーキ
  …いちごの乗ったケーキを、給食室で手作りします。

今月の地元農家の野菜は…

鈴木農園
…小松菜、長ねぎ、にんじん
高橋農園
…ほうれん草
田中農園
…じゃがいも