



# 3月きゅうしよくよていこんだてひょう

令和5年度

さいたま市立下落合小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	きいろ	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	はたらくちからのもと	みどり		
1 (金)	うなぎちらし(すめし)	うなぎかばやき、きんしたまご、のり	こめ		696	25.4
	なのはなのみぞしる	あぶらあげ、みそ	じゃがいも	にんじん、なばな、たけのこ、キャベツ、たまねぎ		
	ごしきあえ		さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	さんしょくだんご		さんしょくだんご			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 4 (月)	ソイどん (ごはん)	だいず、ぶたにく、ベーコン	あぶら、さとう	しゅんぎく	618	26.9
	あおさのスープ	とうふ、とりにく、あおさ	こめ			
	ゆかりあえ		ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きゃべつ、きゅうり、ゆかり		
5 (火)	ごはん		こめ		686	21.1
	まだいのやくみソース	まだい	さとう	ねぎ、にんにく、しょうが		
	いもだんごじる		いもだんご、あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ		
	せとか(かんきつるい)			せとか		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6 (水)	スパゲッティミートビーンズ	ぶたにく、だいず、チーズ	スパゲッティ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	663	27.6
	ツナサラダ	ツナ	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、きゃべつ、たまねぎ		
	いちごのアイス		いちごのアイス(乳卵小麦豆乳なし)			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 7 (木)	キムタクチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら、ごま	にんじん、ねぎ、キムチ、つぼづけ	646	20.9
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、コーン		
	ころころキャラメルポテト	しろいんげんまめ	さつまいも、てんぷん、あぶら、さとう、バター			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 8 (金)	フラワーロール		フラワーロール		635	27.4
	クリームシチュー	とりにく、ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース		
	ビーンズサラダ	きんときまめ、ひよこまめ、だいず	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、たまねぎ		
	デコボン(かんきつるい)			デコボン		
11 (月)	ごはん		こめ		651	30.1
	アドボ	とりにく	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんにく		
	コールスローサラダ		あぶら、さとう	きゃべつ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ		
	れいとうパイ			パイ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

ひなまつり  
ランチ

ベストランチ  
コンテスト  
5-4

～ひなまつりランチ～  
3月になりました。暦の上ではすっかり春です。そして3/3はひなまつりですね。ひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日で「桃の節句」とも言います。ひなまつりに食べられるもので一般的なもの、ちらしずし、はまぐりすものは、ちらしずし、はまぐりすものは、ひなあられ、菱餅、桜餅、白酒などです。ひなまつりの色って、どんな色かわかりますか？答えは「緑、白、桃色」です。この色はひなあられや菱餅、3食団子に使われていますね。菱餅は下から「緑・白・桃色」となっており、雪(白)の下から新芽(緑)が芽吹き、桃の花(桃色)が咲いて春が訪れた様子を表したものとされています。本校のデザートは3食団子です。色の意味を考えながら味わって食べましょう。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	きいろ	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	はたらくちからのもと	みどり		
12 (火)	ごはん		こめ		644	29.2
	さけのしおこうじやき	さけしおこうじつけ				
	ごじる	ぶたにく、だいず、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ		
	ごまあえ		さとう、ごま	ごまつな、キャベツ、もやし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (水)	きつねわかめうどん (じこなうどん)	あぶらあげ、とりにく、わかめ	さとう じこなうどん	にんじん、ねぎ、しいたけ	705	23.4
	みそポテト	みそ	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう			
	こんにゃくサラダ		こんにゃく、さとう、あぶら、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん		こめ			
14 (木)	おやこに	たまご、とりにく、なまあげ	あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、さやいんげん、にんじん	651	25.6
	ごますあえ		ごま、さとう	ごまつな、キャベツ、もやし		
	りんご			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん		こめ			
★ 15 (金)	いちごあげパン (ツイストパン)		ツイストパン、あぶら、ミルメーク		637	20.0
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	かぶ(ね、は)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー		
	フレンチサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ		
	パインゼリー		パインゼリー			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (月)	わかめごはん	わかめ	ごはん		631	27.8
	イカのかりんあげ	イカ	でんぷん、あぶら、さとう			
	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	こんにゃく、さといも、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ごまつな		
	いちご			いちご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 19 (火)	ナン		ナン(乳、卵なし)		656	29.4
	だいずいりキーマカレー	ぶたにく、だいず	こめこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ほしぶどう、にんにく、しょうが		
	コーンサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ		
	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト(卵、小麦、豆乳なし)			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)					へいきん	25.8

※ 献立表の栄養価は、中学年のもを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地産産物を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

～ベストランチコンテスト～

5年生のGSの授業において、日本の給食というテーマで「ベストランチコンテスト」が開催されました。各クラスのベストランチが3階大廊下に飾られています。各クラス、とても素晴らしいランチを考案し、英語で紹介されています。そのコンテストにおいて、下落合小学校の給食室スタッフが投票させていただきました。その中で、「栄養士賞」に輝いた5-4のランチを給食において、可能な範囲で再現しました。お楽しみに★



～なかよしフルーツランチ～

今年度最後のリクエスト献立は、なかよし学級の皆さんが考えてくれました。みんな大好きな「揚げパン」に新フレーバーの「いちご味」が登場しました。サラダは、みかんの入ったフレンチサラダ、デザートはみんなが食べられるフルーツゼリーを選んだので「なかよしフルーツランチ」というフルティでキュートなテーマです♪お楽しみに。

