



3月の給食献立表



令和3年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材 料 名		
		主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)
1	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ナムル ドレッシング	わかめラーメン はるまき もやしナムル	牛乳 ぶたにく なると わかめ はるまき	ホットちゅうかめん ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ あぶら ドレッシング	ねしょうが にんにく ○にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ もやし とうもろこし きゅうり
2	水	ごはん	牛乳	ソース わふう ドレッシング	からだあたたまるふゆやさしみそしる ポテトコロッケ いろどりふゆやさしいサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん ポテトコロッケ あぶら ドレッシング	○にんじん ○だいこん ごぼう ○はくさい ながねぎ ブロッコリー キャベツ
3	木	くろパン	牛乳	マヨネーズ	ひなまつりスープ はながたハンバーグ ポテトサラダ ひながし	牛乳 ぶたにく うずらたまご わかめ はながたハンバーグ	くろパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ ひながし	☆にんじん ○だいこん たまねぎ ほししいたけ れんこん とうもろこし きゅうり
4	金	ごはん	牛乳	ソース	とんじる ささみカツ ひじきとがんものいために	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ささみカツ とりにく ひじき がんもどき あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも しらたまだんご こんにやく さとう	☆にんじん ○だいこん ごぼう ながねぎ
7	月	ごはん	牛乳		からだがほかほかあったかみそしる ジューシーとりにくのからあげ うまうまビビンバ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ わかめ とりのからあげ ぶたにく	ごはん こんにやく あぶら ごまあぶら さとう ごま	☆にんじん ○だいこん ながねぎ にんにく たけのこ もやし ほうれんそう
8	火	じごなうどん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	とりなんばん サクプリえびカツ シャキシャキサラダ ㊤ひとくちチーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ えびカツ わかめ ㊤ひとくちチーズ	じごなうどん あぶら さんおんとう ドレッシング	☆にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし
9	水	わかめごはん	牛乳	ごま ドレッシング	えいようまんてんみそしる からだがほかほかさまのしょうがに ごぼうサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ わかめ さまのしょうがに	わかめごはん じゃがいも ドレッシング	☆にんじん ○だいこん ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし
10	木	きゅうきゅうカレー ココアあげパン	牛乳		ミートボールスープ ヨーグルト	牛乳 とうふ とうふミートボール ヨーグルト	きゅうきゅうカレー コッペパン ココア あぶら さとう じゃがいも でんぶん	☆にんじん たまねぎ ○はくさい とうもろこし こまつな
11	金	むぎごはん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	マーボーどうふ ポークしゅうまい ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ポークしゅうまい	むぎごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ ドレッシング	ねしょうが にんにく ☆にんじん ながねぎ いら もやし きゅうり こまつな
14	月	ごはん	牛乳		やさしいスープ ピーマンにくづめフライ ブロッコリーとソーセージいため ㊤デザートセレクト	牛乳 ぶたにく とうふ ウインナー ピーマンにくづめフライ	ごはん あぶら じゃがいも はるさめ ㊤(もものミルクレープ ガトーショコラ フルーツゼリー)	☆にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ブロッコリー
15	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	しお ドレッシング	みそラーメン みんなだいすきチキンのオープンやき えいようまんてん！こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく みそ チキンのオープンやき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま こんにやく ドレッシング	ねしょうが にんにく ☆にんじん とうもろこし もやし いら きゅうり キャベツ
16	水	ごはん	牛乳	ソース	やさしいたっぷりみそしる うますぎるメンチカツ みんなだいすきカレーいため	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ メンチカツ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さつまいも さとう カレーこ	☆にんじん ○だいこん ながねぎ にんにく たまねぎ
17	木	くろパン	牛乳		スパゲッティミートソース フルーツポンチ アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく チーズ かんてん かたくちいわし	くろパン あぶら スパゲッティ こんにやく アーモンド	☆にんじん たまねぎ セロリ トマト ナタデココ りんご パイン みかん
18	金	ごはん	牛乳	ソース	のらぼうなたっぷりたまごスープ アジフライ だいこんのきんぴら	牛乳 とりにく とうふ たまご アジフライ ぶたにく だいた あぶらあげ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう ごま	☆にんじん たまねぎ のらぼう菜 ながねぎ ○だいこん
22	火	じごなうどん	牛乳	マヨネーズ	けんちんうどんじる あんまん カリフラワーサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さといも こんにやく さとう あんまん マヨネーズ	☆にんじん ごぼう ○だいこん ながねぎ こまつな ブロッコリー カリフラワー とうもろこし
23	水	チキンライス	ジョア		クリームシチュー にくだんごけチャップソース ほうれんそうのソテー ㊤デザートセレクト	ジョア とりにく しろはなまめ シチューの中の牛乳 にくだんご ぶたにく	チキンライス あぶら じゃがいも ホワイトルウ さとう ㊤(もものミルクレープ ガトーショコラ フルーツゼリー)	☆にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく ほうれんそう とうもろこし

実施回数 16回
 “はし”は毎日用意しましょう！
 ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町産の有機栽培野菜・○は小川町産のおがわん野菜を予定しています。
 ★毎月19日は食育の日です。今月はのらぼう菜を使用します。★

「食育の日給食」レシピ集

小学校 3月23日(水)
 中学校 3月14日(月)
 今年度最後のデザートセレクトです。
 楽しい給食時間にしましょう♪

ガトーショコラ
 もものミルクレープ
 フルーツゼリー

3月に閉校する東小川小学校のみなさんが、
 デザートを1品(ガトーショコラ)考えてくれました。ありがとうございました♪

毎月19日は「食育の日」

みんなの元気は地元野菜から
 ～味わおう！食育の日にこの野菜～



小川町マスコットキャラクター
 聖夢(すたむ)ちゃん

小川町では、毎月19日(食育の日)前後に、小中学校と保育園の給食で統一食材を使った献立を提供することになっています。今月の食材は「のらぼう菜」です。

3月18日(金)「のらぼう菜たっぷりたまごスープ」に入っています。
 のらぼう菜は比企地域で昔から栽培されてきた冬が旬の野菜です。アブラナの一種で、菜の花特有の風味があるものの普通の菜の花ほど苦味がなく、茎の部分はほんのり甘みがあり、クセがなく食べやすい野菜です。栄養も豊富で、皮膚や粘膜を丈夫にして風邪の予防に役立つビタミンCや便秘の解消や生活習慣病予防に効果のある食物繊維、その他カリウムやカルシウム、鉄などのミネラル類も豊富に含んでおり、体の調子を調える働きがあります。

※裏面もあります