

# 2021年 3月 学校給食献立表




埼玉県立浦和高等学校 定時制

日	曜日	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー Kcal たんぱく質 g
3	水	ちらし寿司 鶏の照り焼き すまし汁 ショア	○	牛乳, ショア 錦糸卵揚げ 鶏肉, 焼きのり, たまご	水稲穀粒(精白米), 三温糖 こま(いり), こま油	にんじん, 干し椎茸, たけのこ れんこん, さやえんどう, しょうが(酢漬), しょうが, 切りみつば	849
							35.6
4	木	カレーピラフ マカロニグラタン 野菜スープ	○	牛乳, ロースハム, 鶏肉 プロセスチーズ	水稲穀粒(精白米) 有塩バター, 調合油 マカロニ, スパゲッティ 薄力粉, パン粉(乾燥)	にんじん, 玉葱, とうもろこし マッシュルーム, キャベツ, パセリ	958
							31.3
5	金	タンメン 揚げ餃子 杏仁豆腐	○	牛乳, 豚肉	中華め, こま油, 調合油 ミルクゼリー, 小麦粉(皮)	おろし生姜, にんにく, 玉ねぎ 長ネギ, キャベツ, にんじん だいずもやし, にら, ねぎ, きくらげ みかん缶(果肉のみ)	799
							30.5
8	月	チキンカツ丼 かにかまの酢の物 味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, たまご かに風味かまぼこ, 油揚げ 米みそ かつお加工品(かつお節)	水稲穀粒(精白米), 薄力粉 パン粉(乾燥), 調合油, 三温糖	きゅうり, りょくとうもやし, ねぎ	797
							41.6
9	火	ペスカトーレ 菜の花サラダ 卵とわかめのスープ	○	牛乳, ロースハム, 米みそ かつお加工品(削り節) カットわかめ, たまご えび, いか, ホタテ	マカロニ, スパゲッティ 調合油, 三温糖, マヨネーズ こま(いり)	青ピーマン, 玉葱, マッシュルーム トマト缶詰(ホール), にんにく なばな, れんこん, にんじん, ねぎ	741
							32.4
10	水	鶏ごぼうご飯 肉じゃが 呉汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉 かつお加工品(削り節) 大豆(国産, 乾), 米みそ	水稲穀粒(精白米), 調合油 三温糖, じゃがいも, しらたき, さといも, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, しょうが, 玉葱, だいこん, ねぎ	865
							39.7
11	木	ご飯 鯖のレモンソース かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ	○	牛乳, さわら, 鶏肉, かつお加工品 (削り節), 豚肉	水稲穀粒(精白米), 調合油 有塩バター, 三温糖 かたくり粉	レモン(果汁, 生), 西洋かぼちゃ キャベツ, にんじん, 玉葱, パセリ	833
							36.4
12	金	豚丼 ほうれん草の中華和え なめこ汁	○	牛乳, 豚肉, かつお加工品(削り節), 絹ごし豆腐, 米みそ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ (押麦), しらたき, 調合油 三温糖, こま油	玉葱, にんじん, しょうが しょうが(甘酢漬), ほうれん草 もやし, なめこ, ザーサイ	739
							31.2
15	月	ドライカレー シーザーサラダ フルーツ和え	○	牛乳, 豚肉, ヨーグルト, 米みそ, ベーコン, パルメザンチーズ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ (押麦), 調合油, 三温糖 フレンチドレッシング	玉葱, 青ピーマン, にんじん とうもろこし, にんにく, しょうが キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン りんご 濃縮還元ジュース	867
							28.4
16	火	 <b>卒業式</b>					
17	水	ひじきご飯 サバの塩焼き ごま和え けんちん汁	○	牛乳, 干ひじき, 油揚げ, まさば, 豚肉, 木綿豆腐 かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米), こま 三温糖, さといも 板こんにゃく	にんじん, えだまめ, だいこん根 ほうれん草, もやし, だいこん, ねぎ, 干し椎茸	811
							38.2
18	木	そぼろ丼 切り干し大根の韓国風炒め 味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, たまご, 豚肉, かつお 加工品(削り節), 油揚げ, 米みそ	水稲穀粒(精白米), 調合油 三温糖, こま油, じゃがいも	しょうが(冷), いんげん しょうが(酢漬), 切干しだいこん にんじん, きくらげ(乾)	828
							35.9
19	金	ごまだれうどん ごま団子	○	牛乳, 鶏肉, 米みそ かつお加工品(削り節)	うどん, こま油, こま, 三温糖 ごま団子, 調合油	にんじん, だいこん, 干し椎茸, ふなし めじ	781
							29.5
22	月	チキンピラフ コールスローサラダ オニオンスープ	○	牛乳, 鶏肉 まぐろ缶詰(水煮7〜9割肉)	水稲穀粒(精白米) 有塩バター, マヨネーズ 三温糖, 調合油	玉葱, にんじん, キャベツ とうもろこし	797
							29.5
23	火	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト	○	牛乳, 豚肉 まぐろ缶詰(水煮7〜9割肉) ヨーグルト	水稲穀粒(精白米) さつまいも, 調合油	しょうが, にんにく, 玉葱, れんこん しめじ, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	867
							32.9

※ 仕入れの都合により変更することがございます。ご了承ください。

※ 12日(金)から早出しになります。時間を間違えないよう来てください。


### 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。

---

### 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形がぴったり合わなため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

### 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。

---

### 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。



## ひな祭り

### 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。

