



3月食育だより

令和8年3月号

さいたま市立与野西北小学校

地元シェフによる学校給食を実施しました！

1月29日(木)にさいたま市で活躍されているホテルブリランテ武蔵野の尾崎シェフによる、地場産物を活用した学校給食を実施しました。シェフとは7月頃から打ち合わせや調理の試作を行い、使用食材等の細かい調整を行いました。当日は朝からシェフも調理作業に入ってください、給食の時間には6年生の教室でシェフやパティシエとの会食を行いました。各クラスでシェフからのビデオメッセージを視聴しながら、いつもとはひと味違った給食を味わっていただきました。



＜メニュー＞

- ・ソフトフランスパン ・牛乳
- ・ホキのムースキャロットソースかけ
- ・野菜たっぷりABCスープ
- ・さいたまライスサラダ
- ・フラムンジェフルベリーソース

＜使用した地場産物＞

- ・にんじん ・キャベツ ・カーボロネロ
- ・お米 ・小松菜 ・ブルーベリー



ホテルブリランテ武蔵野
総料理長 尾崎 充シェフ



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦しい食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでしていますか？

卒業生の皆さんへ

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ること、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。



ご卒業
おめでとう
ございます。





ひ	ようび	こんだてめい		おもにからだをつくるもの になるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	
		しゅしょく	ごう じょう						お
2	月	ツイストパン		ポークビーンズ かいそうサラダ	ベーコン ぶたにく たい す かいそうミックス か んてん	ツイストパン ジャがいも こめこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん こまつな コーン	579	23.6
3	火	ひなまつりぎょうじょくこんだて		えび かまぼこ タラ わ かめ	こめ さとう でんぷん あぶら しらたまもち ひ なあられ	にんじん しいたけ かんぴょう れん こん さやいんげん しょうが ながね ぎ こまつな	593	23.7	
4	水	ごはん		はっほうさい しゅうまい オレンジゼリー	ぶたにく かまぼこ いか うすらたまご	こめ あぶら さとう で んぷん パンこ こむぎこ オレンジゼリー	しょうが はくさい にんじん たまね ぎ しいたけ さやえんどう たけのこ	652	28.1
5	木	ごはん		わかやさんのこまつなふりかけ あじのいそペフライ おろしじる	ちりめんじゃこ あじ あ おさ とりにく	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	こまつな だいこん にんじん ながね ぎ ほうれんそう しめじ	590	22.5
6	金	ごはん		とうふのそぼろに きりぼしだいこんのサラダ	とうふ ぶたにく たいす ツナ かんてん	こめ あぶら さとう で んぷん こま	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん たけのこ しいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな もやし	571	22.2
9	月	ちゅうか めん		ぶたキムチあんかけやきそば あおのりポテト ヨーグルト	ぶたにく あおのり ヨー グルト	ちゅうかめん あぶら さ とう でんぷん ジャがい も	はくさいキムチ キャベツ にんじん たまねぎ もやし なら ながねぎ	605	21.8
10	火	ごはん		ソイどん つみれじる いそかあえ	たいす ぶたにく ベーコ ン つみれ とうふ あぶ らあげ みそ ひじき か んてん のり	こめ あぶら さとう こ むぎこ	しゅんぎく ごぼう にんじん だいこ ん ながねぎ こまつな もやし えの きたけ	627	27.9
11	水	いちご あげパン		はるやさいのポトフ ひじきのマリネ	ぶたにく ひじき かんて ん	こめごパン あぶら さと う ジャがいも	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー きゅうり だいこん	583	20.0
12	木	ごはん		わかめふりかけ おろしポテトハンバーグ こじる	わかめ とりにく ぶたに く とうふ あぶらあげ たいす みそ	こめ あぶら さとう で んぷん ジャがいも	たまねぎ だいこん ゆすかじゅう に んじん しめじ ながねぎ こまつな	626	24.2
13	金	チキン ライス		わかさぎフリッター パンキンプオターシュ	とりにく わかさぎ あお さ ベーコン しろはなま め とうにゅう	こめ あぶら こむぎこ でんぷん マーガリン (にゅうなし)	トマト にんじん たまねぎ マッシュ ルーム パセリ しめじ フロccoli かぼちゃ	659	24.8
16	月	ごはん		ジャージャンとうふ ちゅうかあえ	なまあげ ぶたにく みそ わかめ かんてん	こめ あぶら さとう で んぷん	しいたけ にんじん ながねぎ たけの こ キャベツ しょうが にんにく こ まつな だいこん	585	21.6
17	火	じごな うどん		にくじゅううどん いもとだいたいのかりんとう こまつなごまあえ	ぶたにく あぶらあげ な ると たいす とうにゅう みそ かんてん	じごなうどん さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつ な もやし	640	24.9
18	水	ごはん		チキンカレー こまつなわかめのサラダ	とりにく わかめ かんて ん	こめ ジャがいも こめこ あぶら こむぎこ マーガ リン(にゅうなし) こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん セロリー トマト こまつな キャ ベツ コーン	624	21.9
19	木	せきはん		ごましお まぐるカツ とんじる いちごクリームだいふく	あずき まぐる ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら こま さと う パンこ こむぎこ こ んにゃく ジャがいも い ちごクリームだいふく(い ちご、とうにゅうあり)	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	680	22.9

※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご了承
ください。
※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせる
ようにしてください。

へいきんえいようりょう

エネルギー 615kcal	たんぱくしつ 23.6g	ししつ 18.9g
たんすいかぶつ 87.9g	カルシウム 375mg	しょくえんそうとうりょう 2.3g

◆毎月、緑区の岩谷農園から採れたてのおいしい小松菜を届けていただいています。使用する日を 小松菜マークでお知らせします。