



3月献立表



令和2年度

埼玉県立春日部高等学校

定時制

日	献立名		主な材料名			栄養量	
	牛乳	主食・主菜・副菜	体の組織をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4 木	○	ご飯 筑前煮 もやしとササミのごま和え チンゲン菜と油揚げの味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	米、油、さといも、こんにゃく、 三温糖、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、たけのこ、 干し椎茸、りょくとうもやし、 きゅうり、チンゲンツアイ	744	29.0
9 火	○	わかめご飯 チーズはんぺんフライ キャベツの甘酢漬 豚汁 さくらもち	牛乳、わかめ、 チーズはんぺんフライ、 豚肉、豆腐、みそ、さくらもち	米、油、三温糖、さといも、 じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、にんじん、だいこん、 ごぼう、こまつな	923	28.7
11 木	○	中華丼 ナムル わかめとたまごのスープ ヤクルト	牛乳、豚肉、えび、いか、たまご、 わかめ、ヤクルト	米、油、三温糖、ごま油、 かたくり粉、ごま	たけのこ、りょくとうもやし、 はくさい、にんじん、玉葱、 チンゲンツアイ、きくらげ、 ほうれんそう、だいずもやし、 だいこん、こまつな	770	35.7
12 金	○	スパゲティ・ミートソース 彩豆のサラダ きのこ野菜のスープ	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ、 ひよこまめ、鶏肉	スパゲッティ、バター、油、 三温糖、オリーブ油	にんじん、玉葱、マッシュルーム、 トマト、とうもろこし、 りょくとうもやし、ブロッコリー、 レモン果汁、キャベツ、えのき、 ぶなしめじ、エリンギ、干し椎茸	824	38.6
15 月	○	マーボー丼 揚げ餃子 中華風スープ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、餃子	米、油、三温糖、ごま油、 かたくり粉	にんじん、たけのこ、にら、玉葱、 りょくとうもやし、きくらげ、 チンゲンツアイ	821	30.6
16 火	○	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え 豚汁	牛乳、さけ、豚肉、豆腐、みそ	米、三温糖、油、ごま、さといも、 こんにゃく	こまつな、にんじん、 りょくとうもやし、なめたけ、 ごぼう、だいこん、干し椎茸	754	36.9
17 水	○	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの和えもの 豆腐となめこの味噌汁	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、油、三温糖	玉葱、にんじん、キャベツ、 りょくとうもやし、きゅうり、 レモン果汁、なめこ、だいこん	695	31.7
19 金	○	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの和えもの じゃがいもと油揚げの味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	米、油、薄力粉、かたくり粉、 三温糖、じゃがいも	キャベツ、りょくとうもやし、 きゅうり、にんじん、レモン果汁、 こまつな	837	32.0
22 月	○	ご飯 豚肉と野菜の塩炒め オムレツ 野菜のコンソメスープ	牛乳、豚肉、オムレツ	米、油、三温糖、ごま油、 じゃがいも	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、 にんじん、りょくとうもやし、 はくさい、こまつな	786	38.7
23 火	○	カレーピラフ ごぼうサラダ ミネストローネ いちごクリーム大福	牛乳、鶏肉、大豆、 いちごクリーム大福	米、麦、油、カレーフレーク、 マヨネーズ、じゃがいも、 マカロニ	玉葱、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、ごぼう、キャベツ、 ブロッコリー、トマト	886	31.7

※献立表にすべての食材等が載っているわけではありません。食材等の都合により事前連絡なしで献立を変更することがあります。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上(じょう)巳(し)の節(せつ)句(く)」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸

