



がつ ぶん
3 月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく 質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う			
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる	おもにエネルギーのものになる	
1 (水)	こくとうパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とりにくのケチャップに ゆりっこシチュー りんご	673 2.3	26.8 22.2	牛乳 スキムミルク しろいんげんまめ	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ りんご	パン じゃがいも こめこ
2 (木)	^{ながうらちゅうがっこう} ^{ねんくみ} ^{せいと} ^{かていか} ^{じゅぎょう} ^{かんが} ^{こんだて} 長浦中学校2年3組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。 わかめごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ほうれんそうソテー ABCスープ ミニアセロラゼリー	675 3.5	24.9 21.7	牛乳 とりにく ぶたにく	わかめ ベーコン	にんにく りんご レモン たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん	こめ さとう ゼリー あぶら マカロニ
3 (金)	^{こんだて} 綿ひなまつりにちなんだ献立です。 むぎごはん のりたまごふりかけ 牛乳 さけしおこうじづけ すましじる さんしょくゼリー (もも、とうにゅう、りんご)	615 2.0	25.1 17.0	牛乳 とりにく かまぼこ のり	さけ とうふ くきわかめ たまご	にんじん ながねぎ えのきたけ	こめ あぶら ゼリー おおむぎ ごま
6 (月)	^{ねがた} ^{ちゅうがっこう} ^{ねんくみ} ^{せいと} ^{かていか} ^{じゅぎょう} ^{かんが} ^{こんだて} 根形中学校1年A組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。 ごはん 牛乳 チキンのオープンやき こまつなのソテー ポトフ ヨーグルト	677 2.1	28.5 19.7	牛乳 ベーコン チーズ	とりにく ヨーグルト	こまつな もやし にんじん キャベツ	こめ じゃがいも あぶら
7 (火)	ごはん 牛乳 あじいそベフライ こうやどうふのうまに アーモンドフィッシュ	673 1.8	31.1 22.6	牛乳 とりにく こうやどうふ あおさ	あじ えび ちくわ かたくちいわし	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	こめ さとう アーモンド
8 (水)	ナン 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット (2こ) はなやさいサラダわふうあじ ドライカレー	629 2.6	30.2 22.6	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく だいず	ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	ナン ミルメーク ドレッシング バター こむぎこ
9 (木)	おたのしみこんだて	634 2.9	23.8 18.9	牛乳 かまぼこ とうふ	たい とりにく はんぺん	はくさい ながねぎ えのきたけ みつば	こめ ケーキ さとう
10 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ ポテトソテー かきたまじる	693 2.1	26.9 25.3	牛乳 ウインナー とうふ たまご	ぶたにく とりにく わかめ	パセリ にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん
13 (月)	むぎごはん 牛乳 あげぎょうぎ (2こ) くきわかめのキムチスープ もものあんにんどうふ	654 1.9	17.8 23.3	牛乳 とうふ ぶたにく	ベーコン くきわかめ とりにく	キャベツ にんじん えのきたけ ながねぎ にら キムチ もも	こめ あぶら おおむぎ
14 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそに にくじゃが まめアラカルト	679 1.7	28.8 19.5	牛乳 ぶたにく だいず	さば みそ えんどうまめ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう
15 (水)	コアラパン 牛乳 ポテトカップグラタン スパゲティミートソース いちご	641 1.9	23.3 23.3	牛乳	ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー トマト いちご	パン さとう スパゲティ じゃがいも
16 (木)	むぎごはん 牛乳 とりつくね やさしいごまあえ とうふのみそじる	632 2.2	26.3 20.4	牛乳 とうふ わかめ きなこ	とりにく あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな たまねぎ	こめ あぶら ごま おおむぎ さとう
17 (金)	^{そつぎょうしき} 卒業式のため ^{きゅうしょく} 給食はありません						
20 (月)	ごはん 牛乳 さけとえだまめのあまからめ とんじる とうにゅういちごスティックケーキ	733 1.9	30.6 22.9	牛乳 ぶたにく	さけ みそ	えだまめ だいこん ながねぎ にんじん ごぼう こんにやく	こめ さとう スティックケーキ あぶら さとも
22 (水)	ミルクパン 牛乳 にくだんごわふうあじ (2こ) すいぎょうぎスープ きよみオレンジ	665 2.9	26.1 24.6	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく なると とうふ	にんじん たまねぎ きよみオレンジ	パン ごま
23 (木)	むぎごはん 牛乳 いかごまフライ マーボーどうふ ミニりんごゼリー	657 1.6	24.9 20.2	牛乳 とうふ みそ	いか ぶたにく	にんじん たまねぎ ながねぎ にら ほししいたけ しょうが にんにく	こめ あぶら でんぷん ゼリー おおむぎ さとう
24 (金)	むぎごはん 牛乳 チキンカレー いんげんとコーンのソテー にゅうさんきんゼリー	684 2.5	21.0 18.7	牛乳 ウインナー	スキムミルク とりにく	たまねぎ にんじん しょうが りんご いんげん とうもろこし にんにく	こめ あぶら じゃがいも ゼリー おおむぎ
栄養量平均値		661 2.2	26.0 21.4	(エネルギー比15.7%) (エネルギー比29.1%)			※学校給食に使用する食材の放射性物質測定

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満
 ※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を**太字**で表示しています。