



3月分 給食献立予定表(中学校)



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とになる	
1 (水)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ゆりっこシチュー りんご	817 2.8	31.7 25.3	牛乳 とり スキムミルク チーズ しろいんげんまめ		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	
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。									
2 (木)	わかめごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ほうれん草ソテー ABCスープ ミニアセロラゼリー (2こ)	884 4.5	31.1 26.3	牛乳 とり わかめ ベーコン ぶたにく		にんにく りんご レモン たまねぎ ほうれん草 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
總ひなまつりにちなんだ献立です。									
3 (金)	麦ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 さけ塩こうじ漬 すまし汁 三色ゼリー (もも、豆乳、りんご)	766 2.4	30.3 19.1	牛乳 とり さけ とうふ かまぼこ 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
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。									
6 (月)	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き 小松菜のソテー ポトフ ヨーグルト	823 2.5	32.2 21.5	牛乳 ベーコン チーズ とり ヨーグルト		こまつな もやし にんじん キャベツ とうもろこし セロリー たまねぎ		こめ じゃがいも	あぶら
7 (火)	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ 高野豆腐のうま煮 アーモンドフィッシュ	853 2.2	37.9 26.4	牛乳 とり あじ えび こうや豆腐 あおさ		にんじん たまねぎ ほしいたけ いんげん		こめ さとう	あぶら 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) 花野菜サラダ和風味 ドライカレー	772 3.2	36.7 26.5	牛乳 ぶたにく みそ とり だいず		ブロッコリー にんじん たまねぎ しょうが カリフラワー とうもろこし ピーマン にんにく		ナン ドレスシング こむぎこ	ミルメーク バター
9 (木)	お楽しみ献立	801 3.8	29.8 22.0	牛乳 かまぼこ とうふ たい とり 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)	卒業式のため 給食はありません								
13 (月)	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2こ) 荳わかめのキムチスープ 桃の杏仁豆腐	795 2.3	20.7 26.0	牛乳 とうふ ぶたにく ベーコン くきわかめ とり		キャベツ えのきたけ にら もも にんじん ながねぎ キムチ		こめ あぶら	おおむぎ
14 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 肉じゃが 豆アラカルト	875 2.2	36.1 23.5	牛乳 ぶたにく だいず さば みそ えんどうまめ		にんじん しらたき たまねぎ 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 チーズ	792 2.8	30.2 29.7	牛乳 チーズ ぶたにく		ほうれん草 たまねぎ 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)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね 野菜のごまあえ 豆腐のみそ汁	803 2.8	32.2 23.7	牛乳 とうふ わかめ きなこ とり あぶらあげ みそ		もやし こまつな たまねぎ		こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう
17 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツのみそ汁 ウエハース	798 2.2	31.5 24.1	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ		たまねぎ しょうが にんじん えだまめ キャベツ		こめ さとう	あぶら ウエハース
20 (月)	ごはん 牛乳 鮭と枝豆の甘からめ 豚汁 豆乳いちごスティックケーキ	919 2.4	38.0 26.8	牛乳 ぶたにく さけ みそ		えだまめ だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく		こめ さとう スティックケーキ	あぶら さといも
22 (水)	ミルクパン 牛乳 肉団子和風味 (2こ) 水餃子スープ 清見オレンジ	807 3.7	30.4 28.5	牛乳 ぶたにく わかめ とり 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)	麦ごはん 牛乳 いかごまフライ マーボー豆腐 ミニりんごゼリー (2こ)	854 2.0	30.7 23.8	牛乳 とうふ みそ いか ぶたにく		にんじん ながねぎ ほしいたけ しょうが にんにく		こめ あぶら でんぶん ゼリー	おおむぎ さとう
24 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー いんげんとコーンのソテー 乳酸菌ゼリー	869 3.2	25.9 22.2	牛乳 ウインナー スキムミルク とり		たまねぎ いんげん とうもろこし しょうが にんにく りんご		こめ あぶら じゃがいも	ゼリー おおむぎ
栄養量平均値		830 2.8	31.7 25.0	(エネルギー比15.3%) (エネルギー比27.1%)					

※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、2月は不検出です。

※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830kcal,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2.5g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。

