



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		
ひなまつりにちなんだ献立 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。										
1 (金)	麦ごはん 牛乳 豚肉と春野菜炒め 筍のみそ汁 三色ゼリー	731 2.6	27.6 18.4	牛乳 とうふ あぶらあげ	ぶたにく わかめ みそ	にんじん いんげん セロリー しょうが	たまねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ	こめ あぶら	おおむぎ ゼリー	
4 (月)	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き ポトフ ヤクルト味ヨーグルト	798 1.8	28.6 24.9	牛乳 ヨーグルト	とりにく チーズ	セロリー たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	
根形中学校1年B組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。										
5 (火)	五目ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ	840	30.1	牛乳 とりにく あぶらあげ	さば さつまあげ わかめ	ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ	れんこん こんにゃく えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま	
	れんこんのきんぴら かぼちゃとえのきのみそ汁	4.1	31.8	みそ						
6 (水)	甘納豆パン 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら (2こ) カレーうどん アーモンドフィッシュ	862 4.0	32.0 31.8	牛乳 あおさ なると あまなっとう	ちくわ ぶたにく スキムミルク かたくちいわし	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン うどん ごま	あぶら アーモンド	
7 (木)	鮭ごはん 牛乳 花型豆腐ハンバーグてりやきソース 紅白すまし汁 お祝い豆乳クレープ (いちごソース)	770 4.1	30.1 22.5	牛乳 とうふ はんぺん	さけ とりにく かまぼこ	はくさい ながねぎ	えのきたけ みつば	こめ さとう	あぶら クレープ	
8 (金)	卒業式のため 給食はありません									
11 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ ポテトソテー かきたま汁	819 2.6	32.1 28.3	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	とうもろこし ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら でんぷん	
12 (火)	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2こ) 茎わかめのキムチスープ ウエハース	734 2.3	21.0 25.0	牛乳 とうふ ぶたにく	ベーコン くきわかめ	キャベツ えのきたけ にら	にんじん ながねぎ はくさい	こめ あぶら	おおむぎ ウエハース	
13 (水)	ミルクパン 牛乳 ミルメークココア ポテトカップグラタン ウインナーと大豆のトマト煮	766 3.1	25.8 25.3	牛乳 だいず	ウインナー	にんじん パセリ	たまねぎ トマト	パン さとう	じゃがいも ミルメーク	
14 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ABCスー プ豆乳ババロアみかんソース	806 2.5	29.0 24.9	牛乳 ぶたにく	とりにく	にんにく レモン キャベツ	りんご たまねぎ にんじん	こめ さとう ババロア	あぶら マカロニ	
15 (金)	ごはん 牛乳 鮭と枝豆の甘からめ ビーフンスープ ミニぶどうゼリー (2 こ)	797 2.3	33.7 21.1	牛乳 とりにく	さけ	えだまめ たまねぎ とうもろこし	にんじん キャベツ こまつな	こめ さとう ゼリー	あぶら ビーフン	
18 (月)	ごはん 味付けのり 牛乳 さばのカレー南蛮ソース 炒り鶏	795 1.9	29.5 26.9	牛乳 さば ちくわ	のり とりにく	ながねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん	にんじん れんこん ほししいたけ	こめ さとう	あぶら でんぷん	
19 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね 磯和え えびボールいりスープ さつまいもチップ ス	749 2.3	28.1 21.3	牛乳 のり とうふ	とりにく えび	もやし ほうれんそう えだまめ	にんじん キャベツ	こめ あぶら さつまいも	おおむぎ さとう	
21 (木)	ごはん わかめかつおふりかけ 牛乳 肉団子和風味 (2こ) 豚肉と大根のみそ 煮	754 2.2	29.3 19.9	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく みそ	だいこん ごぼう しめじ いちご	にんじん こんにゃく えだまめ	こめ さとう	あぶら	
	いちご									
22 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー キャベツのソテー アセロラ豆乳ゼリー	797 3.0	24.1 20.2	牛乳 スキムミルク	とりにく	しょうが にんじん りんご とうもろこし	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	こめ あぶら ゼリー	おおむぎ じゃがいも	
栄養量平均値		784 2.7	28.9 24.2	(エネルギー比14.7%) (エネルギー比27.8%)		※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

※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。

なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。

※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。

