



# 3月分 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 ぎ 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	
ひなまつりにちなんだ献立 <small>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</small> 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)	むぎごはん 牛乳	577	22.3	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
	ぶたにくとはるやさしいため	2.0	15.9	とうふ	わかめ	いんげん	キャベツ	あぶら	ゼリー
たけのこのみそしる さんしょくゼリー				あぶらあげ	みそ	セロリー	ほししいたけ		
4 (月)	ごはん 牛乳 チキンのオープンやき	670	25.5	牛乳	とりにく	セロリー	にんじん	こめ	あぶら
	ポトフ ヤクルトあじヨーグルト	1.6	23.8	ヨーグルト	チーズ	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	
<small>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</small> 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)	ごもくごはん 牛乳 さばのたつたあげ	679	25.6	牛乳	さば	ごぼう	れんこん	こめ	あぶら
	れんこんのきんぴら	3.3	28.3	とりにく	さつまあげ	にんじん	こんにやく	さとう	ごま
かぼちゃとえのきのみそしる				あぶらあげ	わかめ	かぼちゃ	えのきたけ		
6 (水)	あまなっとうパン 牛乳	621	24.4	牛乳	ちくわ	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら
	ちくわいそべてんぷら カレーうどん	2.8	23.5	あおさ	ぶたにく	ながねぎ	こまつな	うどん	アーモンド
アーモンドフィッシュ				なると	スキムミルク	あまなっとう	かたくちいわし	ごま	
7 (木)	さけごはん 牛乳	609	23.9	牛乳	さけ	はくさい	えのきたけ	こめ	あぶら
	はながたとうふハンバーグてりやきソース	3.1	19.8	とうふ	とりにく	ながねぎ	みつば	さとう	クレープ
こうはくすましじる				はんぺん	かまぼこ				
おいわいとうにゅうクレープ (いちごソース) <b>※おたのしみこんだて※</b>									
8 (金)	むぎごはん 牛乳 あじのあげに	595	28.1	牛乳	あじ	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
	とうふのピリからに まっちゃんだいず	1.7	18.2	とうふ	ぶたにく	ながねぎ	はくさい	あぶら	さとう
				みそ	だいず	えのきたけ	しょうが		
						りんご	しらたき		
11 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ	669	27.3	牛乳	ぶたにく	パセリ	とうもろこし	こめ	あぶら
	ポテトソテー かきたまじる	2.1	25.7	ウインナー	とりにく	にんじん	ながねぎ	じゃがいも	でんぷん
				とうふ	わかめ				
12 (火)	むぎごはん 牛乳 あげぎょうぎ (2こ)	596	18.1	牛乳	ベーコン	キャベツ	にんじん	こめ	おおむぎ
	くきわかめのキムチスープ ウエハース	1.9	22.3	とうふ	くきわかめ	えのきたけ	ながねぎ	あぶら	ウエハース
				ぶたにく		にら	はくさい		
13 (水)	ミルクパン 牛乳 ミルメークココア	618	21.2	牛乳	ウインナー	にんじん	たまねぎ	パン	じゃがいも
	ポテトカップグラタン	2.5	21.2	だいず		パセリ	トマト	さとう	ミルメーク
ウインナーとだいずのトマトに									
14 (木)	ごはん 牛乳	634	23.3	牛乳	とりにく	にんにく	りんご	こめ	あぶら
	ハンバーグバーベキューソース ABCスープ	1.9	21.2	ぶたにく		レモン	たまねぎ	さとう	マカロニ
とうにゅうババロアみかんソース						キャベツ	にんじん	ババロア	
15 (金)	卒業式のため 給食はありません						卒業証書		
18 (月)	ごはん あじつけのり 牛乳	623	24.2	牛乳	のり	ながねぎ	にんじん	こめ	あぶら
	さばのカレーなんばんソース いりどり	1.6	22.9	さば	とりにく	ごぼう	れんこん	さとう	でんぷん
				ちくわ		こんにやく	ほししいたけ		
						たけのこ	いんげん		
19 (火)	むぎごはん 牛乳 とりつくね いそあえ	594	23.3	牛乳	とりにく	もやし	にんじん	こめ	おおむぎ
	えびボールいりスープ さつまいもチップス	1.9	18.9	のり	えび	ほうれんそう	キャベツ	あぶら	さとう
				とうふ		えだまめ		さつまいも	
21 (木)	ごはん わかめかつおふりかけ 牛乳	620	25.5	牛乳	とりにく	だいこん	にんじん	こめ	あぶら
	にくだんごわふうあじ (2こ)	1.9	18.5	ぶたにく	みそ	ごぼう	こんにやく	さとう	
ぶたにくとだいこんのみそに いちご				わかめ		しめじ	えだまめ		
						いちご			
22 (金)	むぎごはん 牛乳 チキンカレー	629	19.7	牛乳	とりにく	しょうが	にんにく	こめ	おおむぎ
	キャベツのソテー	2.4	17.4	スキムミルク		にんじん	たまねぎ	あぶら	じゃがいも
アセロラとうにゅうゼリー						りんご	キャベツ	ゼリー	
						とうもろこし	もやし		
栄養量平均値		624	24.0	(エネルギー比15.4%)		※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。			
		2.2	21.0	(エネルギー比30.3%)					

※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

※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。

