



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 ざ い り よ う					
				おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる	
3 (月)	ひなまつりにちなんだこんだてです。 ごはん 牛乳 はながたとうふハンバーグてりやきソース キャベツのあまからに すましじる ひなあられ	588	25.4	牛乳 ぶたにく とうふ	とりにく あつあげ はんぺん	キャベツ しょうが ながねぎ	にんじん えのきたけ みつば	こめ さとう	あぶら ひなあられ
	603	24.0	のり とりにく	牛乳 チーズ	セロリー たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ あぶら ゼリー	おおむぎ じゃがいも	
4 (火)	むぎごはん のりふりかけ 牛乳 チキンのオープンやき ポトフ ミニアセロラゼリー	606	29.5	牛乳 とうふ みそ	あじ ぶたにく だいず	にんじん ながねぎ えのきたけ にんにく	たまねぎ はくさい りんご しらたき	こめ さとう	あぶら
5 (水)	ミルクパン 牛乳 ポテトいりオムレツ だいずとウインナーのトマトに あじつけこざかな	634	26.6	牛乳 ウインナー こざかな	たまご チーズ だいず	にんじん パセリ	たまねぎ	パン さとう	じゃがいも
6 (木)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 ハンバーグバーベキューソース えびボールいりスープ とうにゅうクレープ (いちごソース)	672	23.1	牛乳 えび なると のり	ぶたにく とうふ たまご	にんにく レモン にんじん	りんご たまねぎ キャベツ	こめ ごま クレープ	あぶら さとう
	636	25.0	のり さば	牛乳 ぶたにく	あじ ぶたにく だいず	ながねぎ たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぷん
7 (金)	ごはん 牛乳 あじのあげに とうふのピリからに こくとうビーンズ	606	29.5	牛乳 とうふ みそ	あじ ぶたにく だいず	にんじん ながねぎ えのきたけ にんにく	たまねぎ はくさい りんご しらたき	こめ さとう	あぶら
10 (月)	むぎごはん 牛乳 ミルメークコーヒー はるまき くきわかめのキムチスープ	668	17.2	牛乳 ベーコン くきわかめ	ぶたにく とうふ	にんじん ながねぎ はくさい	えのきたけ にら	こめ あぶら	おおむぎ ミルメーク
11 (火)	ごはん やきのり 牛乳 さばのカレーなんばんソース じゃがいものそぼろに	636	25.0	のり さば	牛乳 ぶたにく	ながねぎ たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぷん
12 (水)	こくとうパン 牛乳 ちくわいそべてんぷら カレーうどん きよみオレンジ	554	21.4	牛乳 ぶたにく スキムミルク	ちくわ なると	にんじん ながねぎ オレンジ	たまねぎ こまつな	パン うどん	あぶら
13 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき キャベツのみそしる キャンディチーズ (2こ)	611	28.1	牛乳 あつあげ きなこ	ぶたにく みそ チーズ	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
14 (金)	むぎごはん 牛乳 とりつくね きりぼしだいこんのもの かきたまじる	590	25.8	牛乳 さつまあげ わかめ	とりにく とうふ たまご	だいこん にんじん いんげん	こんにやく ほししいたけ ながねぎ	こめ あぶら でんぷん	おおむぎ さとう
17 (月)	ごはん 牛乳 あじいそべフライ こうやどうふのうまに ウエハース	623	26.9	牛乳 とりにく ちくわ	あじ こうやどうふ	にんじん ほししいたけ	たまねぎ いんげん	こめ さとう	あぶら ウエハース
18 (火)	卒業式のため 給食はありません								
19 (水)	しよくパン チョコクリーム 牛乳 パンプキングラタン スパゲティミートソース	648	25.4	牛乳	ぶたにく	かぼちゃ にんじん マッシュルーム セロリー	にんにく たまねぎ グリーンピース トマト	パン スパゲティ	チョコクリーム さとう
	608	26.5	牛乳 のり	とりにく とうふ	もやし ほうれんそう	にんじん えだまめ	こめ あぶら マロニー	おおむぎ さとう	
21 (金)	むぎごはん 牛乳 にくだんごトマトソース (2こ) いそあえ マロニースープ	608	26.5	牛乳 のり	とりにく とうふ	もやし ほうれんそう	にんじん えだまめ	こめ あぶら マロニー	おおむぎ さとう
24 (月)	むぎごはん 牛乳 チキンカレー キャベツのソテー とうにゅうババロア (みかんソース)	625	19.9	牛乳 スキムミルク	とりにく	しょうが にんじん りんご	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ あぶら ババロア	おおむぎ じゃがいも
	625	19.9	牛乳 スキムミルク	とりにく	しょうが にんじん りんご	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ あぶら ババロア	おおむぎ じゃがいも	
栄養量平均値		619	24.6	(エネルギー比15.9%)		※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。			
		2.1	21.1	(エネルギー比30.7%)					

※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

※これまでに提供した学校給食の写真是市のホームページに掲載しています。

※2月分給食献立予定表の一部に誤りがありました。今年の恵方巻の縁起が良い方角を東北東と記載しましたが、正しくは西南西でした。訂正してお詫び申し上げます。

きゅうしよく

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、

たくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を食べながら、

どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、

残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

