



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献立です。								
	ごはん 牛乳	762	32.3	牛乳	とりにく	キャベツ	にんじん	こめ	あぶら
	花型豆腐ハンバーグてりやきソース キャベツの甘辛煮 すまし汁 ひなあられ	2.9	19.9	ぶたにく とうふ かまぼこ	あつあげ はんぺん	しょうが ながねぎ	えのきたけ みつば	さとう	ひなあられ
4 (火)	麦ごはん のりふりかけ 牛乳	751	27.2	のり	牛乳	セロリー	にんじん	こめ	おおむぎ
	チキンのオープン焼き ポトフ ミニアセロラゼリー (2こ)	2.0	20.3	とりにく	チーズ	たまねぎ	キャベツ	あぶら ゼリー	じゃがいも
5 (水)	中学校3年生はきなこ揚げパンです。								
	ミルクパン 牛乳 ポテト入りオムレツ 大豆とウインナーのトマト煮 味付小魚	782 3.5	31.3 28.3	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	841	28.5	牛乳	ぶたにく	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 えびボールいりスープ 豆乳クレープ (いちごソース) 	2.8	26.8	えび なると のり	とうふ たまご	レモン にんじん	たまねぎ キャベツ	ごま クレープ	さとう
7 (金)	 卒業式のため 給食はありません 								
10 (月)	麦ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 春巻き	795	20.1	牛乳	ぶたにく	にんじん	えのきたけ	こめ	おおむぎ
	茎わかめのキムチスープ	2.4	28.7	ベーコン くきわかめ	とうふ	ながねぎ はくさい	にら	あぶら	ミルメーク
11 (火)	ごはん 焼きのり 牛乳	812	30.5	のり	牛乳	ながねぎ	にんじん	こめ	あぶら
	さばのカレー南蛮ソース じゃがいものそぼろ煮	2.0	27.7	さば	ぶたにく	たまねぎ えだまめ	しらたき	さとう じゃがいも	でんぷん
12 (水)	黒糖パン 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら (2こ)	776	28.7	牛乳	ちくわ	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら
	カレーうどん 清見オレンジ	3.8	28.4	ぶたにく スキムミルク	なると	ながねぎ オレンジ	こまつな	うどん	
13 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き	779	34.5	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	えだまめ	こめ	あぶら
	キャベツのみそ汁 キャンディチーズ (2こ)	2.4	26.2	あつあげ きなこ	みそ チーズ	しょうが にんじん	キャベツ	さとう	
14 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね	752	31.5	牛乳	とりにく	だいこん	こんにやく	こめ	おおむぎ
	切干大根の煮物 かきたま汁	2.7	21.7	さつまあげ わかめ	とうふ たまご	にんじん いんげん	ほししいたけ ながねぎ	あぶら でんぷん	さとう
17 (月)	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ	791	33.1	牛乳	あじ	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
	高野豆腐のうま煮 ウエハース 	2.0	25.4	とりにく ちくわ	こうやどうふ	ほししいたけ いんげん	いんげん	さとう	ウエハース
18 (火)	ごはん 牛乳 鮭と枝豆の甘からめ	811	35.7	牛乳	さけ	えだまめ	にんじん	こめ	あぶら
	豚汁 さつまいもスティック	2.3	24.1	ぶたにく	みそ	だいこん ながねぎ	ごぼう こんにやく	さとう さつまいも	さといも
19 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳	804	31.1	牛乳	ぶたにく	かぼちゃ	にんにく	パン	チョコクリーム
	パンプキングラタン スパゲティミートソース	2.9	25.6			にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー	たまねぎ グリンピース トマト	スパゲティ	さとう
21 (金)	麦ごはん 牛乳 肉団子トマトソース (2こ)	749	30.7	牛乳	とりにく	もやし	にんじん	こめ	おおむぎ
	磯和え マロニースープ	3.0	19.6	のり	とうふ	ほうれんそう	えだまめ	あぶら マロニー	さとう
24 (月)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー	792	24.4	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 豆乳ババロア (みかんソース)	2.9	21.4	スキムミルク		にんじん りんご とうもろこし	たまねぎ キャベツ もやし	あぶら ババロア	じゃがいも
栄養量平均値		786 2.7	30.0 24.6	(エネルギー比15.3%) (エネルギー比28.2%)		※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

※これまでに提供した学校給食の写真は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？

まな

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と食べて、

元気に学校生活を送りましょう。

