



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	
2 (月)	ごはん 牛乳 いかフライ しらたきの炒め物 いもだんご汁	800 2.8	29.5 24.1	牛乳 ベーコン みそ	いか とりにく	にんじん こまつな だいこん ながねぎ	しらたき とうもろこし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら
3 (火)	ひなまつりにちなんだ献立です。 ごはん 牛乳 鶏つくね シグナルソテー わかめスープ 三色ゼリー (桃、豆乳、りんご)	800 2.7	31.3 25.6	牛乳 ウインナー とうふ わかめ	とりにく ぶたにく かまぼこ	にんじん とうもろこし もやし	たまねぎ えだまめ ながねぎ	こめ ゼリー	あぶら
4 (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 ミニはちみつレモンゼリー (2こ)	803 3.3	28.3 28.4	牛乳 ウインナー	たまご だいち	にんじん パセリ	たまねぎ	パン さとう	じゃがいも ゼリー
5 (木)	麦ごはん 牛乳 焼き肉風炒め 白菜のスープ ウエハース	740 2.1	29.2 22.0	牛乳 みそ	ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし はくさい	しょうが たまねぎ ピーマン ながねぎ	こめ あぶら ごまあぶら マロニー	おおむぎ さとう でんぷん ウエハース
6 (金)	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。 麦ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとコーンのサラダ和風味 黒糖ビーンズ	823 3.3	27.2 24.4	牛乳 スキムミルク	ぶたにく だいち	にんじん しょうが りんご とうもろこし	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら	おおむぎ じゃがいも
9 (月)	ごはん 牛乳 花型ハンバーグケチャップソース ほうれん草のソテー すまし汁 いちごケーキ	783 2.6	29.1 23.6	牛乳 ベーコン なると	とりにく とうふ	にんじん とうもろこし えのきたけ	ほうれんそう ながねぎ	こめ さとう	あぶら ケーキ
10 (火)	卒業式のため 給食はありません								
11 (水)	テーブルロール 牛乳 ミルメークコーヒー チキングラタン スパゲッティナポリタン りんご	843 3.3	30.7 27.2	牛乳 ぶたにく	とりにく ベーコン	にんじん にんにく りんご	たまねぎ ピーマン トマト	パン スパゲッティ	ミルメーク あぶら
12 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 鶏そぼろ ビーフンスープ	830 2.9	28.6 25.4	牛乳 ハム	とりにく	がぼちゃ しょうが にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ さとう	あぶら ビーフン
13 (金)	ごはん 牛乳 ソースカツ ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	798 2.9	30.6 25.9	牛乳 ひじき とりにく みそ	ぶたにく あぶらあげ あつあげ	にんじん えだまめ キャベツ	こんにやく たまねぎ もやし	こめ さとう	あぶら
16 (月)	ごはん 牛乳 棒ぎょうぎ もやしのピリ辛炒め トックスープ	799 2.9	30.0 21.4	牛乳 とうふ	ぶたにく わかめ	キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ	にんじん こまつな にんにく	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう トック
17 (火)	麦ごはん 牛乳 鮭の甘だれからめ みそちゃんこ汁 ミニアセロラゼリー (2こ)	840 2.7	31.1 28.6	牛乳 あおのり みそ	さけ とりにく	にんじん キャベツ しょうが ほししいたけ	たまねぎ にら にんにく	こめ あぶら ゼリー	おおむぎ さとう
18 (水)	黒糖パン 牛乳 チキンのオープン焼き ポトフ 清見オレンジ	781 2.9	33.7 29.6	牛乳 チーズ ウインナー	とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ きよみオレンジ	たまねぎ パセリ	パン	じゃがいも
19 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース 青のりポテト かきたま汁	795 2.5	32.2 24.3	牛乳 あおのり とうふ たまご	ぶたにく とりにく わかめ	にんにく たまねぎ にんじん	りんご とうもろこし ながねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら じゃがいも
23 (月)	麦ごはん 牛乳 チキンみそカツ こんにやくのきんぴら さつまいものみそ汁	819 2.8	31.5 24.1	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	とりにく ちくわ あぶらあげ	にんじん こんにやく こまつな	ごぼう えだまめ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう さつまいも
24 (火)	ごはん 牛乳 肉団子トマトソース (2こ) 花野菜サラダバンバンジー味 豚汁	770 2.6	30.8 22.2	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	にんじん カリフラワー だいこん こんにやく	ブロッコリー とうもろこし ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら
栄養量平均値		801 2.8	30.2 25.1	(エネルギー比15.1%) (エネルギー比28.2%)					

※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。

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

