



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とになる		
2 (月)	ごはん 牛乳 いかフライ しらたきのいためもの いもだんごじる	627 2.3	24.3 20.7	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こんだてです。 ごはん 牛乳 とりつくね シグナルソテー わかめスープ さんしょくゼリー (もも、とうにゅう、りんご)	639 2.2	25.7 22.0	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)	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 ミニはちみつレモンゼリー (2こ)	654 2.6	23.6 24.5	牛乳 ウインナー	たまご だいず	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)	むぎごはん 牛乳 やきにくふういため はくさいのスープ ウエハース	581 1.7	23.7 19.0	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)	ねがたちゅうがっこう ねん ぐみ せいと かにていか じゆぎょう かんが こんだて 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。 むぎごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとコーンのサラダわふうあじ こくとうビーンズ	645 2.6	22.4 20.8	牛乳 スキムミルク	ぶたにく だいず	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 はながたハンバーグケチャップソース ほうれんそうのソテー すましじる いちごケーキ	614 2.0	23.1 19.9	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)	ごはん のりふりかけ 牛乳 さばオレンジソースに きぬあつあげのふくめに キャンディチーズ (2こ)	653 2.2	28.6 24.6	のり さば あつあげ	牛乳 とりにく チーズ	にんじん たけのこ こまつな	たまねぎ こんにやく オレンジ	こめ さとう	あぶら	
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	678 2.6	25.5 23.4	牛乳 ぶたにく	とりにく ベーコン	にんじん マッシュルーム 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 とりそぼろ ビーフンスープ	654 2.3	23.3 21.8	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 ひじきのいりに キャベツのみそしる	612 2.3	24.1 21.3	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 ぼうぎょうざ もやしのピリからいため トックスープ	639 2.5	25.1 18.9	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)	 そつぎょうしき 卒業式のため 給食はありません 									
18 (水)	こくとうパン 牛乳 チキンのオープンやき ポトフ きよみオレンジ	641 2.4	28.9 26.2	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 あおのりポテト かきたまじる	613 2.0	25.7 20.2	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)	むぎごはん 牛乳 チキンみそカツ こんにやくのきんぴら さつまいものみそしる	663 2.3	27.0 22.3	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 にくだんごトマトソース (2こ) はなやさいサラダバンバンジーあじ とんじる	625 2.2	26.6 19.9	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		635 2.2	25.1 21.7	(エネルギー比15.8%) (エネルギー比30.8%)						

※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。

