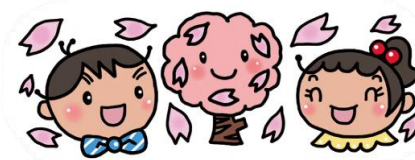




よていこんだてひょう



※栄養価は中学年量です。

日	曜	献立名	使　用　す　る　食　品　名						ひとくちメモ	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
			（黄）おもにエネルギーのもとになる		（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる			
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
11	金	むぎごはん	こめ・むぎ						進級おめでとうござ います。黄金柑はさわ やかな香りで果汁が多 く、酸味は控えめで す。見た目はすっぱそ うですが、甘くて食べ やすいです。	600 24.2 16.4 1.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		はやしらいす	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん・とまと	にんにく・しょうが せろり・たまねぎ まっしゅーむ		
		つなときやべつのそてー			つな		にんじん	しめじ・とうもろこし きゃべつ		
		おうごんかん						おうごんかん		
14	月	むぎごはん	こめ・むぎ						高野豆腐は大豆からで きています。たんぱく質 やカルシウムが豊富で、 骨や歯を丈夫にし、体 を作るもとになる食べ物 です。	615 26.1 17.8 1.8
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		こうやどうふのたまごとじ	じゃがいも・さとう	さらだあぶら	とりにく・とうふ・たまご		にんじん・さやいんげん	しょうが・たまねぎ えのきたけ		
		ひじきのからふるあえ	さとう	ごまあぶら		ひじき	こまつな・にんじん	とうもろこし・きゃべつ		
		よーぐると	さとう			よーぐると				
15	火	こくとうばん	こくとうばん						ラーメンは人気メ ニューです。温かいう ちに食べられるよう に、手際よく準備しま しょう。	629 27.0 20.3 2.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		しょうゆらーめん	ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・にら	にんにく・たまねぎ きゃべつ・もやし とうもろこし		
		あげじゃがいもとだいずのいそふうみ	てんぷん・じゃがいも	だいずあぶら	だいず	にぼし・あおのり				
		ばいんあつぷる						ばいんあつぷる		
16	水	むぎごはん	こめ・むぎ						セミノールは3月頃 から収穫されますが、 少し寝かせて酸が減る のを待ってから出荷さ れます。食べ頃は4月 ～5月中旬です。	656 24.4 23.8 1.8
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さばのみそに	さとう		さば			しょうが・ねぎ		
		けんちんじる	こんにやく・さつまいも		あぶらあげ・とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ		
		こまつなのちゅうかあえ	さとう	しろごま・ごまあぶら			こまつな・にんじん	もやし・しめじ ねぎ・しょうが		
		せみのーる						せみのーる		
17	木	せきはん	こめ・もちごめ	さらだあぶら	あずき				入学お祝い献立で す。赤飯と人気メ ニューの鶏肉の唐揚げ で、1年生の入学のお 祝いをしましょう。	644 26.1 21.8 1.9
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		とりにくのからあげ	てんぷん・こめこ	だいずあぶら	とりにく			しょうが・にんにく		
		いそのこげんきみそしる	じゃがいも	ごまあぶら・しろごま	ぶたにく	だしこ	にんじん・こまつな	だいこん・きゃべつ えのきたけ・ねぎ		
		さくらぜりー	さとう							
		ごましお		くろごま						
18	金	むぎごはん	こめ・むぎ						鮭のちはな焼きは、 すりおろした人参とマ ヨネーズを鮭にからめ て焼きます。	614 27.8 18.1 1.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さけのちはなやき		まよねーず・しろごま	さけ		にんじん			
		ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず		にんじん	たけのこ・しいたけ		
		いそかあえ				のり	こまつな・にんじん	もやし		
		ばなな						ばなな		
21	月	むぎごはん	こめ・むぎ						カレーは玉ねぎを じっくり炒めてから作 ります。野菜のうまみ がたっぷりのカレーで す。	582 22.1 13.7 1.7
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ぼーくかれー	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	ぶたにく・れんずまめ		にんじん	しょうが・にんにく せろり・たまねぎ		
		かいそうあえ	さとう	ごまあぶら・しろごま		くきわかめ ひとえぐさ とさかのり てんぐさ・わかめ	にんじん	きゃべつ・きゅうり とうもろこし		
		おれんじ						おれんじ		

22	火	むぎごはん	こめ・むぎ					春キャベツは葉が柔らかく、みずみずしいです。ツナと炒め合わせていただきます。	620 26.1 17.8 2.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ほきのあまからあげ	でんぶん・こめこ・さとう	だいずあぶら	ほき				
		わんたんすーぷ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・こまつな		
		きゃべつとなまあげのみそいため	でんぶん	ごまあぶら	なまあげ		にんじん・あおびーまん		
		せみのーる					せみのーる		
23	水	てーぶるろーる	てーぶるろーる					ミートソースには、大豆やたくさんの野菜が入ります。いろいろな食材の旨味でおいしいミートソースになります。	682 28.7 21.4 2.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		すばげっていみーとそーす	すばげってい・さとう	さらだあぶら	ぶたにく・だいず		にんじん・とまと		
		しんじゃがいものぼたーじゅ	じゃがいも・こめこ	さらだあぶら	ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまくりーむ	にんじん		
		ぶちりんごぜりー	さとう						
24	木	むぎごはん	こめ・むぎ					生揚げには、たんぱく質、カルシウム、鉄分という成長に欠かせない栄養素が多く含まれています。	594 23.1 18.2 1.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		なまあげのおいすたーそーすにこみ	でんぶん	さらだあぶら	ぶたにく・なまあげ うずらたまご		にんじん		
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん		
		きよみおれんじ							
25	金	こっぺばん	こっぺばん					クラムチャウダーは貝の入ったスープです。あさは産卵期を迎える春から初夏にかけて身が膨らみおいしくなります。	618 23.9 21.1 2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		くらむちやうだー	じゃがいも・こむぎこ	さらだあぶら・ばたー	とりにく・ベーコン あさり・とうにゅう しろいんげんまめ		にんじん・ほうれんそう		
		こーるすろー	さとう	さらだあぶら			にんじん		
		ばなな							
28	月	たけのごごはん	こめ・げんまい もちごめ こんにやく・さとう		とりにく・あぶらあげ	こんぶ	にんじん	とれたてのたけのこを使います。たけのこのようにぐんぐん育っていきけるといいですね。	600 28.5 22.0 2.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		かきたまじる	でんぶん		とりにく・とうふ・たまご		にんじん・ちんげんさい		
		ししゃものからあげ	でんぶん・こめこ	だいずあぶら		ししゃも			
		ばなな							
30	水	まっちやきなこあげばん	こっぺばん・さとう	だいずあぶら	きなこ			もうすぐ新茶の季節がやってきます。抹茶ときなこを混ぜて、揚げパンにまぶします。	602 25.0 21.3 2.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		しろはなまめのとうにゅうぽとふ	じゃがいも		ぶたにく とうにゅう しろいんげんまめ		にんじん		
		もやしのごまずあえ	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん		
		せみのーる							

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

きゅうしよくしつ
 給食室
 から

栄養士
 調理員 株式会社メフォス

安全でおいしい給食を心がけて作ります。
 どうぞよろしくお願いいたします。

献立表と給食だよりを毎月配信します。毎日の給食をぜひご家庭で話題にしてください。「初めて食べる料理が出たよ!」「苦手なものだったけれど食べたよ!」などいろいろな感想が出てくると思います。「おいしい給食だったよ♪」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めていきたいと思っています。



≪給食で使用した主な材料の産地≫
 ー 3月1日～3月19日分ー

種 類	産 地	種 類	産 地	種 類	産 地	種 類	産 地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	きゃべつ	愛知県	はるみ	静岡県
パン（小麦）	北海道 茨城県 千葉県 群馬県	豚肉	青森県 北海道	大根	千葉県	ネーブル	愛媛県
				ほうれんそう	千葉県	清美オレンジ	愛媛県
牛乳	千葉県	たまねぎ	北海道	こまつな	千葉市 茨城県	でこぼん	熊本県
鮭	北海道	にんじん	千葉市 千葉県	菜の花	千葉県	しめじ	群馬県
さわら	韓国	じゃがいも	鹿児島県 北海道	ねぎ	千葉県	えのきたけ	新潟県