

学校給食献立予定表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和5年3月分

— Bコース —

| 日曜 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品 | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーになる食品 | | 栄養量 | | | | |
|-----|---|-------------------------------|---------------------------|------------------------|---|--|-------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------|
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 米・パン・めん・ いも・砂糖 | 油脂 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) | |
| 1水 | ココア揚げパン 牛乳 鮭のハーブ焼き 大豆のトマト煮 ヨーグルト | きな粉 さけ ベーコン 豚肉 大豆 豆乳 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | パセリ にんじん トマト | にんにく たまねぎ | コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも | 油 オリーブ油 | 841 | 41.9 | 34.1 | 2.7 | |
| 2木 | ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 豚汁 | かつお節 豚肉 油揚げ | 牛乳 ししゃも 青のり ひじき 煮干し | にんじん こまつな | キャベツ えのきたけ ねぎ | 米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも | ごま油 ごま油 | 881 | 32.5 | 30.7 | 3.8 | |
| 3金 | テーブルロール チョコクリーム 牛乳 ミートグラタン 米粉のマカロニスープ 野菜のアーモンド和え | 豚肉 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | トマト にんじん こまつな | たまねぎ にんにく はくさい キャベツ とうもろこし | テーブルロール チョコクリーム じゃがいも 米粉マカロニ 小麦粉 砂糖 | 油 アーモンド | 832 | 28.7 | 29.8 | 3.3 | |
| 6月 | ごはん 牛乳 肉団子(2個) 生揚げの中華煮 ビーフンソテー | 豚肉 なるとう うずら卵 生揚げ 鶏肉 いか | 牛乳 | にんじん ピーマン | しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい たまねぎ にんにく キャベツ | 米 でん粉 砂糖 パン粉 ビーフン | 油 ごま油 | 851 | 33.6 | 24.1 | 3.2 | |
| 7火 | 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 さばのカレー焼き みぞれ汁 清見オレンジ | さば 鶏肉 生揚げ | 牛乳 のり | にんじん だいこん葉 | たまねぎ だいこん しめじ ねぎ 清見オレンジ | 米 麦 砂糖 さといも でん粉 | 油 | 875 | 33.2 | 29.5 | 2.8 | |
| 8水 | ●卒業おめでとう献立● ちらしごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 野菜ののり和え 桃のタルト | 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 ちりめんじゃこ のり | にんじん こまつな | 干しいたけ れんこん ごぼう しょうが もやし キャベツ | 米 玄米 砂糖 でん粉 米粉 もものタルト | 油 ごま | 878 | 30.9 | 32.2 | 2.9 | |
| 9木 | コッペパン 牛乳 ウインナーのたまご巻き キャベツとじゃこのスパゲッティ いちごゼリーポンチ | 豚肉 鶏肉 卵 ベーコン | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん | たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ みかん缶 黄桃缶 | コッペパン でん粉 砂糖 スパゲッティ ゼリー | 油 | 835 | 34.7 | 25.9 | 3.6 | |
| 10金 | 🌸 令和4年度卒業式 🍷 | | | | | | | | | | | |
| 13月 | カレーライス(ごはん) 牛乳 チキンかつ ひじきと枝豆のマリネ 味付き小魚 | 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 | 牛乳 ひじき かたくちいわし | にんじん トマト | しょうが たまねぎ えだまめ とうもろこし | 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 898 | 31.6 | 28.8 | 3.3 | |
| 14火 | ごはん 牛乳 菜の花入りかき揚げ 天つゆ かぶのみそ汁 デコボン | 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん だいこん葉 なばな | とうもろこし たまねぎ かぶ ごぼう ねぎ しめじ デコボン | 米 小麦粉 でん粉 さといも | 油 ごま | 805 | 25.1 | 23.7 | 2.8 | |
| 15水 | チキンライス 牛乳 ツナオムレツ スパイシージャーマンポテト はちみつレモンゼリー | 鶏肉 卵 ひよこ豆 まぐろ ウインナー | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | たまねぎ マッシュルーム | 米 玄米 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー | 油 | 829 | 29.2 | 21.1 | 2.5 | |
| 16木 | ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 八宝豆腐 春雨の和え物 | 豚肉 いか えび 豆腐 | 牛乳 | にんじん にら | キャベツ しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ はくさい とうもろこし | 米 でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ | ごま油 油 ごま | 858 | 32.6 | 26.0 | 3.0 | |
| 17金 | 黒糖パン 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 五目うどん 野菜のごま和え | 鶏肉 豚肉 油揚げ なるとう | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれんそう こまつな | しょうが だいこん キャベツ 切干しだいこん たまねぎ もやし | 黒糖パン さといも うどん 砂糖 でん粉 | ごま油 | 825 | 37.1 | 29.4 | 3.9 | |
| 20月 | コッペパン 牛乳 ハンバーグのマスタードソースかけ 豆乳クリームスープ マカロニソテー | 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳 ウインナー | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ とうもろこし | コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉 マカロニ | 油 | 860 | 36.4 | 30.4 | 2.9 | |
| 22水 | 麦ごはん 牛乳 いわしの生蒸ししょうゆ煮 白玉みそ汁 五目きんぴら | いわし 鶏肉 油揚げ さつま揚げ | 牛乳 こんぶ | にんじん こまつな さやいんげん | しょうが だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう | 米 麦 でん粉 砂糖 白玉もち こんにゃく | 油 ごま油 ごま | 816 | 33.3 | 19.4 | 3.4 | |
| | | | | | | | | 平均栄養量 | 849 | 32.9 (15.5%) | 27.5 (29.2%) | 3.2 |
| | | | | | | | | 基準値 | 830 | 13~20% | 20~30% | 2.5g未満 |

- ・材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ・ヨーグルト、桃のタルト、はちみつレモンゼリーは学配です。

| 種類 | 産地 | | 種類 | 産地 | |
|---------|---------------------|---------------------|-------|-----------------|----------|
| | 1月(実施) | 3月(予定) | | 1月(実施) | 3月(予定) |
| 米 | 千葉県 | 千葉県 | じゃがいも | 北海道 | 北海道、鹿児島県 |
| パン(小麦粉) | 北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県 | 北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県 | たまねぎ | 北海道 | 北海道 |
| 牛乳 | 千葉県 | 千葉県 | はくさい | 茨城県 | 茨城県、群馬県 |
| 豚肉 | 千葉県、群馬県、岩手県 | 千葉県、岩手県、青森県 | ピーマン | 宮城県 | 茨城県 |
| 鶏肉 | 千葉県、岩手県 | 岩手県、青森県 | にら | 栃木県、茨城県 | 茨城県 |
| にんじん | 千葉県 | 千葉県 | かぶ | — | 千葉県 |
| こまつな | 千葉県 | 千葉県 | ねぎ | 千葉県、千葉県、群馬県、茨城県 | 千葉県 |
| キャベツ | 愛知県 | 愛知県 | きゅうり | 千葉県 | 高知県、宮城県 |
| だいこん | 千葉県、神奈川県 | 千葉県 | もやし | 栃木県 | 栃木県 |
| ほうれんそう | 千葉県、千葉県 | 千葉県 | ほんかん | — | — |
| | | | いよかん | — | — |
| | | | デコボン | — | 熊本県 |

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



3月27日(月)は、給食費の第9期(2月・3月分)振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、4月17日(月)に再振替を行います。(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909)