

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6年3月分

— A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 金	ごはん 牛乳 ココア牛乳の素 しゅうまい(2個) 春雨のみそスープ キムタク炒め	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干しだいこん ほうれんそう たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし メンマ しょうが たくあん漬	米 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ パン粉 ココア牛乳の素	油 ごま油 ごま	885	35.3	23.6	3.0	
4 月	ごはん 牛乳 菜の花のかき揚げ 親子煮 アーモンド和え	鶏肉 卵 生揚げ	牛乳	にんじん なばな	もやし たまねぎ たまねぎ ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 しらたき	油 アーモンド	846	28.8	29.3	2.3	
5 火	◆卒業おめでとう献立◆ ちらしごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ のり和え メープルマフィン	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たけのこ しょうが ごぼう 干しいたけ れんこん えだまめ とうもろこし もやし	米 玄米 砂糖 でん粉 米粉 メープルマフィン	油 ごま	835	29.5	31.9	2.6	
6 水	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン 大豆のトマト煮 ベーコンとたまねぎのソテー	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	とうもろこし セロリ たまねぎ えだまめ エリンギ	食パン 小麦粉 チョコクリーム 砂糖 マカロニ じゃがいも でん粉	油 バター	794	29.3	28.7	3.2	
7 木	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 メンチカツ わかめの和え物	豚肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま 塩ドレッシング	861	28.7	24.8	2.4	
🌸 令和5年度 卒業式 🍷												
11 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 みぞれ汁 五目きんぴら	さば 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉 さやいんげん	だいこん ねぎ なめこ ごぼう	米 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	790	32.4	25.7	2.9	
12 火	麻婆丼(麦ごはん) 牛乳 揚げぎょうざ もやしの中華ごま和え	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな にら	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま ラー油	832	30.3	24.7	2.9	
13 水	セルフドッグ (コッペパン背割り ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 米粉マカロニスープ じゃがいものマスタードソース炒め	ウインナー 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ごまつな ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	コッペパン 砂糖 でん粉 米粉マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 マヨネーズ	786	34.5	32.9	3.3	
14 木	あさりごはん 牛乳 あじフライのソースかけ ブロッコリーの彩り いちごヨーグルト	あさり 油揚げ 鶏肉 あじ	牛乳 こんぶ いちごヨーグルト	にんじん ブロッコリー	ごぼう たけのこ キャベツ	米 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 野菜ドレッシング	800	32.1	25.8	2.5	
15 金	テーブルロール 牛乳 ツナオムレツ ホワイトシチュー 小松菜のソテー	鶏肉 豚肉 卵 まぐろ ウインナー 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし	テーブルロール 米粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	795	32.0	32.9	3.1	
18 月	ごはん 牛乳 チキンかつのソースかけ 白玉汁 キャベツのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん だいこん葉 ごまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ もやし えだまめ キャベツ	米 砂糖 米粉 こんにゃく もち パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	827	32.3	24.0	2.4	
19 火	ごはん 牛乳 いわしの生蒸し 生揚げのみそ煮込み 切干大根のピリ辛炒め	いわし 豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ えだまめ 切干しだいこん	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	790	35.3	21.7	2.9	
21 木	セルフサンド(薄切り食パン 野菜コロッケ 小袋ソース) 牛乳 チリコンカン デコボン	豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ エリンギ とうもろこし デコボン	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉	油 マーガリン	797	30.1	26.1	3.0	
22 金	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あんかけ 豚汁	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ えだまめ ごぼう だいこん	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	786	36.5	21.6	2.8	
								平均栄養量	816	31.9 (15.7%)	26.7 (29.4%)	2.8
								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。
- ・メープルマフィン、いちごヨーグルトは学配です。

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
豚肉	千葉県、茨城県、栃木県、群馬県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島県	青森県	ピーマン	宮城県	茨城県、宮城県
鶏肉	岩手県、宮城県	千葉県、岩手県	にら	茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県
にんじん	千葉県	千葉県、徳島県	セロリ	茨城県、群馬県、愛知県、福岡県	静岡県、愛知県
ごまつな	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県、埼玉県、栃木県	千葉県
キャベツ	愛知県	愛知県	もやし	栃木県	栃木県
だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県	きゅうり	—	千葉県、高知県、宮城県
ほうれんそう	千葉県	千葉県	かぶ	—	千葉県
			いよかん	愛媛県	—
			デコボン	—	愛媛県、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25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15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 電話 245-5909)