

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

令和6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金 | ●卒業おめでとう献立● ちらしごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ 野菜ののり和え 桃のタルト | 鶏肉 油揚げ 卵 | 牛乳 のり | にんじん こまつな | かんぴょう しめじ れんこん えだまめ しょうが にんにく キャベツ もやし 切干しだいこん | 米 もち玄米 砂糖 でん粉 米粉 桃のタルト | 油 ごま ごま油 | 882 | 29.9 | 35.1 | 2.6 | |
| 4月 | ごはん 三色そばろ 牛乳 いわしの生姜しょうゆ煮 大根と豚肉のみそ煮 | いわし 豚肉 生揚げ 大豆 鶏肉 卵 | 牛乳 | にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン | しょうが だいこん エリンギ ねぎ えだまめ | 米 砂糖 こんにやく でん粉 | 油 | 814 | 42.1 | 22.2 | 2.7 | |
| 5火 | テーブルロール 牛乳 ココア牛乳の素 チーズオムレツ ミートソースパゲッティ ほうれん草とコーンのソテー | 豚肉 大豆 ベーコン 卵 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト ほうれん草 | しょうが たまねぎ とうもろこし | テーブルロール スパゲッティ ココア牛乳の素 砂糖 | 油 | 860 | 35.8 | 28.9 | 3.4 | |
| 6水 | ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 白菜と肉団子のうま煮 キャベツと生揚げのみそ炒め | 豚肉 うずら卵 いか 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん にら | しょうが たまねぎ はくさい ねぎ | 米 小麦粉 砂糖 でん粉 | ごま油 ごま 油 | 837 | 34.6 | 26.3 | 2.8 | |
| 7木 | ごはん わかめふりかけ 牛乳 あじフライのソースかけ 豚汁 デコボン | あじ 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 わかめ あおさ | にんじん こまつな | だいこん ねぎ | 米 パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく さといも | 油 ごま | 804 | 31.6 | 23.1 | 2.5 | |
| 🌸 令和5年度卒業式 🍷 | | | | | | | | | | | | |
| 11月 | 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白玉汁 きんぴられんこん | さば 鶏肉 豚肉 さつま揚げ | 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん ねぎ れんこん | えのきたけ ごぼう | 米 麦 砂糖 もち さといも こんにやく | 油 ごま油 ごま | 826 | 30.2 | 22.2 | 2.9 |
| 12火 | ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 卵とコーンの中華スープ スタミナピーン炒め | 豚肉 鶏肉 なると 卵 | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ とうもろこし はくさい にんにく | しょうが 干ししいたけ ねぎ キャベツ | 米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 ピーン | ごま油 ごま 油 | 831 | 32.0 | 24.8 | 2.8 |
| 13水 | ごはん 牛乳 チキンかつ 小袋ソース 若竹汁 豚肉の生姜炒め メープルマフィン | 鶏肉 生揚げ 豚肉 | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | ごぼう えのきたけ しょうが たまねぎ | だいこん たけのこ にんにく ねぎ | 米 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 しらたき メープルマフィン | 油 | 886 | 37.2 | 28.6 | 3.3 |
| 14木 | 中華丼(麦ごはん) 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 春雨和え | 豚肉 鶏肉 生揚げ なると うずら卵 | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが にんにく きくらげ エリンギ はくさい もやし ねぎ | たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり | 米 麦 でん粉 砂糖 パン粉 はるさめ | ごま油 ごま 油 | 804 | 32.6 | 23.1 | 2.8 |
| 15金 | ごはん 牛乳 たらきのこあんかけ じゃがいもと油麩の煮物 アーモンド和え | たら 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん こまつな | えのきたけ キャベツ | たまねぎ | 米 でん粉 こんにやく じゃがいも 油ふ 砂糖 | 油 ごま油 アーモンド | 862 | 33.6 | 26.8 | 2.5 |
| 18月 | ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 肉じゃが ひじきのカラフル和え | 豚肉 生揚げ 凍り豆腐 | 牛乳 ししゃも ひじき あおのり | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ えだまめ | もやし しょうが | 米 じゃがいも しらたき 砂糖 パン粉 小麦粉 | 油 ごま油 ごま | 851 | 33.3 | 26.8 | 2.6 |
| 19火 | ごはん 牛乳 菜の花のかき揚げ 天つゆ かぶのみそ汁 ごま和え | 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん なばな こまつな | たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう | だいこん かぶ とうもろこし | 米 小麦粉 でん粉 さといも 砂糖 | 油 ごま | 794 | 24.7 | 27.2 | 2.6 |
| 21木 | ごはん 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ にらたまスープ 野菜のドレッシング和え | 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 | 牛乳 | にんじん にら ブロッコリー | たまねぎ えのきたけ とうもろこし 干ししいたけ | はくさい キャベツ 切干しだいこん | 米 でん粉 砂糖 | ごま油 油 ごま | 803 | 30.9 | 26.5 | 2.4 |
| 22金 | 厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 かぼちゃグラタン 豆乳スープ 小松菜とコーンのソテー | 鶏肉 大豆 白いんげん豆 豆乳 ベーコン | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | にんじん かぼちゃ こまつな | たまねぎ とうもろこし | はくさい エリンギ | 食パン チョコクリーム じゃがいも 米粉 小麦粉 | 油 バター | 809 | 31.4 | 28.7 | 2.9 |
| | | | | | | | | 平均栄養量 | 833 | 32.9 (15.8%) | 26.5 (28.6%) | 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。
- ・桃のタルト、メープルマフィンは学配です。

| 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 (小麦粉) | 千葉市 | 千葉県 | じゃがいも | 北海道 | 北海道、鹿児島県 |
| | 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 | | 北海道 | 北海道 |
| 牛乳 | 千葉県 | 千葉県 | はくさい | 茨城県 | 茨城県 |
| | 千葉県 | 千葉県 | | 宮城県 | 茨城県、宮城県 |
| 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 | にら | 茨城県、栃木県 | 千葉県、茨城県、栃木県 |
| | 千葉県、宮城県 | 千葉県、岩手県 | | セロリ | 茨城県、群馬県、愛知県、福岡県 |
| 鶏肉 | 岩手県、宮城県 | 千葉県、岩手県 | ねぎ | 千葉県、茨城県、埼玉県、栃木県 | 静岡県、愛知県 |
| | 千葉県 | 千葉県、徳島県 | | もやし | 栃木県 |
| にんじん | 千葉県 | 千葉県 | きゅうり | — | 千葉県、高知県、宮城県 |
| | 千葉県 | 千葉県 | | — | 千葉県 |
| こまつな | 千葉県 | 千葉県 | かぶ | — | 千葉県 |
| | 千葉県 | 千葉県 | | いよかん | — |
| キャベツ | 愛知県 | 千葉県 | デコボン | — | 愛媛県、熊本県 |
| | 千葉県、神奈川県 | 千葉県 | | — | — |
| ほうれん草 | 千葉県、千葉県 | 千葉県 | | | |

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)