

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4年4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)	
8 金	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 麻婆豆腐 清見オレンジ アーモンド入り小魚	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん にら	にんにく たまねぎ かんぴょう キャベツ	しょうが たけのこ ねぎ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 アーモンド	831	32.4	19.3	3.2	
11 月	セルフサンド(コッペパン ポテトコロッケのソースかけ) 牛乳 ミネストローネ 海そうの塩ドレッシング和え	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ 海そうミックス 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり	セロリ キャベツ とうもろこし	コッペパン 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 塩ドレッシング ごま	853	28.9	28.5	3.9	
12 火	🍷春の味覚を味わおう献立🍷 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉の唐揚げ お祝いすまし汁 切干大根の甘酢和え いちごゼリー	あずき 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく だいこん ねぎ もやし	しょうが えのきたけ 切干しだいこん えだまめ	米 もち米 でん粉 米粉 砂糖 焼きふ ゼリー	油 ごま ごま油	860	35.1	27.8	3.5	
13 水	キーマカレーライス(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ マスカットゼリーポンチ	豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうが にんにく みかん缶	たまねぎ パイン缶	米 じゃがいも でん粉 砂糖 ゼリー	油	850	28.7	21.5	2.3	
14 木	ごはん 高菜とじゃこの手作りふりかけ 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げの中華煮 かつお節	豚肉 鶏肉 いか 生揚げ うずら卵 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん たかな漬	しょうが たまねぎ はくさい	にんにく だいこん ねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	811	32.4	22.1	3.3	
15 金	🍷春の味覚を味わおう献立🍷 五目たけのこごはん 牛乳 あじの揚げ玉フライ 野菜ののり和え ヨーグルト	豚肉 油揚げ あじ	牛乳 こんぶ のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	れんこん エリンギ えだまめ	たけのこ かんぴょう もやし	米 もち米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油	815	32.7	25.5	2.8	
18 月	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 ミートグラタン 豆乳スープ アーモンド和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ きゅうり	キャベツ はくさい とうもろこし	食パン 米粉 チョコクリーム 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル アーモンド	835	31.2	28.9	3.9	
19 火	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 若竹汁 豚肉とごぼうの甘辛炒め ミニみかんゼリー	生揚げ 豚肉 卵	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやえんどう	たけのこ にんにく ごぼう ねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ	米 小麦粉 でん粉 しらたき 砂糖 ゼリー	油 ごま油	838	30.2	27.2	3.5	
20 水	ごはん 牛乳 いかのごまフライ キャベツたっぷり豚汁 宇和ゴールド	いか 豚肉 生揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ	えのきたけ 宇和ゴールド	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	817	31.7	25.8	2.2	
21 木	セルフサンド(背割りコッペパン 焼きそば) 牛乳 たらちりソースかけ 春雨と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 あおさ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし しょうが はくさい	キャベツ にんにく ねぎ	コッペパン 中華めん でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	820	35.6	27.7	4.1	
22 金	ごはん のり佃煮 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 甘夏	豚肉 さわら 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん	えのきたけ はくさい 甘夏	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 水あめ しらたき じゃがいも	油	810	34.7	20.7	2.8	
25 月	中華丼(麦ごはん) 牛乳 春巻き 宇和ゴールド	豚肉 いか なると うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが たけのこ	エリンギ しいたけ きくらげ 宇和ゴールド	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 水あめ はるさめ	油 ごま油	859	29.5	27.4	2.5	
26 火	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこあんかけ 辛み豆腐汁 ごま和え	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ エリンギ	えのきたけ キャベツ	米 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	油 ごま	870	37.3	24.2	3.2	
27 水	🍷春の味覚を味わおう献立🍷 テーブルロール 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 春野菜とベーコンのペペロンチーノ ひじきのカラフル和え	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん アスパラガス こまつな	にんにく とうもろこし しめじ もやし	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ	テーブルロール マーマレード スパゲッティ 砂糖	油 ごま油 ごま	825	38.0	29.4	3.9	
28 木	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 かき玉みそ汁 いちごゼリーナタデココ	さば 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ナタデココ	えのきたけ ねぎ	米 でん粉 砂糖 ゼリー		800	28.2	22.9	2.2	

- ・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。
- ・いちごゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	833	32.4 (15.6%)	25.3 (27.3%)	3.2
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

種類	産地		種類	産地	
	2・3月(実施)	4月(予定)		2・3月(実施)	4月(予定)
米	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県	千葉県、群馬県
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	だいこん	千葉県、神奈川県、鹿児島県	千葉県
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県、群馬県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、栃木県、岩手県、鹿児島県	茨城県、群馬県	じゃがいも	北海道	鹿児島県
鶏肉	岩手県	千葉県、茨城県、青森県	ピーマン	茨城県、宮崎県	茨城県
にんじん	千葉県	千葉県、徳島県	ほうれんそう	千葉県	千葉市
ねぎ	千葉県、埼玉県、茨城県	千葉県	清見オレンジ	—	愛媛県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	甘夏	—	熊本県、鹿児島県
たまねぎ	北海道	北海道	はっさく	和歌山県、広島県	—
キャベツ	愛知県	千葉県、愛知県、鹿児島県	いよかん	愛媛県	—
			デコポン	愛媛県	—

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



4月15日(金)は、令和3年度第9期(2月・3月分)の給食費の再振替日です。3月25日(金)に引き落としができなかった方を対象として、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)