

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5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 水	ごはん 牛乳 さばの文化干し 根菜のみそ汁 大豆のしぐれ煮	さば 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん だいこん葉	だいこん かぶ えだまめ しょうが	米 さといも さつまいも こんにゃく 砂糖		849	34.4	27.8	3.1	
2 木	🎓卒業おめでとう献立🎓 ちらしごはん 牛乳 えびフライ タルタルソース 野菜ののり和え いちごのスティックケーキ	えび 豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	れんこん 干ししいたけ かんぴょう	米 もち米 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 いちごのスティックケーキ	油 ごま タルタルソース	824	30.4	25.7	2.7	
3 金	ごはん 牛乳 いわしの生蒸ししょうゆ煮 生揚げのみそ煮 わかめの和え物	いわし 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし きゅうり もやし えだまめ しょうが にんにく	米 でん粉 こんにゃく 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	831	36.7	24.7	3.1	
6 月	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 さげのハーブ焼き 鶏肉といんげん豆のトマト煮 ウインナーと野菜のソテー	さげ 鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん バジル ほうれんそう トマト パセリ さやいんげん	たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ にんにく	食パン じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉 チョコクリーム	油 オリーブオイル	820	39.8	28.1	3.2	
7 火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 生揚げの麻婆煮 デコボン	鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にら	エリンギ ねぎ しょうが たけのこ	たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ にんにく	米 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	898	41.4	26.4	2.6
8 水	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛揚げ(2尾) 白玉汁 もやしのごま和え	鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな だいこん葉	ごぼう えのきたけ もやし	米 もち 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	803	26.4	23.4	2.9	
9 木	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ほうれん草オムレット ひじきのマリネ	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ エリンギ えだまめ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	853	29.3	24.0	3.2	
10 金	🌸 令和4年度卒業式 🍷											
13 月	セルフサンド(背割りコッペパン ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー ナタデココポンチ	ウインナー 鶏肉 あさり はたて 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ ナタデココ りんご缶	コッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉 米粉 ゼリー	油	834	31.8	32.5	3.3	
14 火	スタミナキムチ丼(麦ごはん) 牛乳 揚げぎょうざ ナムル	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ にら	たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ もやし えのきたけ たくあん漬 しょうが はくさいキムチ にんにく	米 麦 しらたき 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	864	29.2	26.7	2.8	
15 水	薄切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 野菜コロッケのソースかけ ミートボールのスープ たまご野菜のソテー	ベーコン 鶏肉 ウインナー 卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	食パン パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 ブルーベリージャム	油 マーガリン	859	30.4	33.0	3.6	
16 木	ごはん 手作り昆布ふりかけ 牛乳 鶏つくねのあんかけ じゃがいもの煮物	鶏肉 豚肉 いわし節 うずら卵	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ かんぴょう しょうが	米 砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉 こんにゃく 小麦粉	油 ごま ごま油	883	34.3	26.3	3.5	
17 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 豚汁 切干大根のゆず香和え	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう もやし しょうが ゆず果汁	米 でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 オリーブオイル	850	30.2	31.8	2.8	
20 月	ごはん 牛乳 菜の花入りかき揚げ 天つゆ 大根と豚肉のやわらか煮 キャベツのごまみそ和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん なばな こまつな	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	米 小麦粉 さといも 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	825	29.0	22.4	3.0	
22 水	ごはん 小松菜の肉そぼろ 牛乳 チキンかつのソースかけ かきたま汁 ぶどうゼリー	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん なばな こまつな	とうもろこし きくらげ ねぎ しょうが にんにく	米 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 ゼリー	油	870	37.6	25.7	3.1	
								平均栄養量	847	32.9 (15.5%)	27.0 (28.7%)	3.1
								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。
- ・いちごのスティックケーキ、ぶどうゼリーは学配です。

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	千葉市	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	千葉県、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	千葉市、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	愛媛県	—
			いよかん	愛媛県	—
			デコボン	—	熊本県

給食で使っ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)