

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

— 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	●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 もやし 干しいたけ えだまめ 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	
2木	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 ごぼう 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	
3金	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 たまごと野菜のソテー	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	
6月	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 ねぎ とうもろこし	米 もち 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	803	26.4	23.4	2.9	
7火	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 ほうれん草オムレツ 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 とうもろこし えだまめ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	853	29.3	24.0	3.2	
8水	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 さけのハーブ焼き 鶏肉と白いんげん豆のトマト煮 ウインナーと野菜のソテー	さけ 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	
9木	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 たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ デコボン	米 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	898	41.4	26.4	2.6	
🌸 令和4年度卒業式 🍷												
13月	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 だいこん もやし 切干だいこん しょうが ねぎ 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	
14火	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 干しいたけ 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	
15水	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 はくさい エリンギ とうもろこし きゅうり もやし たけのこ 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	
16木	スタミナナギチ丼 (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	
17金	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 キャベツ とうもろこし エリンギ ナタデココ みかん缶 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	
20月	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 たまねぎ きくらげ えのきたけ 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	
22水	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 しょうが たまねぎ ごぼう	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	
								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	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	千葉市	千葉市	かぶ	—	千葉県
こまつな	千葉市	千葉市	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	千葉市	はんかん	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)