

学校給食献立予定表

千葉市新港
学校給食センター
☎241-1291

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	旬の果物を味わう献立 麦ごはん 牛乳 いわしの生煮しょうゆ煮 どさんこ汁 デコボン チーズ	いわし 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが もやし ねぎ	だいこん とうもろこし デコボン	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	717	33.0	20.1	2.6
2木	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	豚肉 油揚げ 卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん こまつな	かんぴょう 干しいたけ れんこん はくさい	しょうが えだまめ だいこん 切干しだいこん	米 もち米 砂糖 でん粉 米粉 メープルマフィン	油	798	27.6	28.2	2.7
3金	ぶどうパン 牛乳 ポテトオムレツのトマトソースかけ かぶのチャウダー こまつなのソテー	卵 ベーコン 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな かぶ葉	セロリ エリンギ しめじ	たまねぎ かぶ	ぶどうパン じゃがいも 砂糖	油 マーガリン マヨネーズ バター	738	29.7	29.4	3.2
6月	ブランコッペパン ブルーベリージャム 牛乳 つくね けんちんうどん 切干大根のピリ辛炒め	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉 こまつな	ごぼう ねぎ たまねぎ	だいこん 切干しだいこん	ブランコッペパン ブルーベリージャム さといも パン粉 うどん 砂糖	油 ごま油	768	31.8	27.5	2.9
7火	カレーライス (ごはん) 牛乳 チキンかつ キャベツのレモンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが たまねぎ キャベツ 切干しだいこん	にんにく とうもろこし レモン果汁	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油	785	27.9	25.2	2.8
8水	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン ミネストローネ いちごゼリーポンチ	ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	とうもろこし にんにく セロリ みかん缶 黄桃缶	エリンギ キャベツ たまねぎ りんご缶	食パン マカロニ チョコクリーム 小麦粉 じゃがいも ゼリー 砂糖 米粉マカロニ	油 バター	779	23.4	24.5	2.6
9木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 白菜の中華スープ 野菜の甘酢和え	豚肉 なると	牛乳	にんじん だいこん葉	キャベツ しょうが たまねぎ えだまめ もやし きくらげ はくさい ねぎ	にんにく とうもろこし 干しいたけ	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	759	25.5	26.7	2.2
🌸 令和4年度卒業式 🍷												
13月	ごはん 牛乳 あじの油淋煮 生揚げのオイスターソース煮 フルーツ杏仁	あじ 鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ エリンギ	ねぎ たけのこ 黄桃缶	米 でん粉 砂糖 ゼリー	ごま油 油 ごま	732	29.5	20.1	2.7
14火	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 白菜の豚汁 ひじきの炒り煮	さば 豚肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉 さやいんげん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	れんこん 干しいたけ たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 さといも しらたき	油	788	32.7	31.3	2.6
15水	ごはん 牛乳 菜の花入りかき揚げ 天つゆ もずく汁 切干大根の五目炒め	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく こんぶ	にんじん なばな だいこん葉	しょうが 干しいたけ えのきたけ ねぎ	たまねぎ とうもろこし ごぼう 切干しだいこん	米 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま ごま油	759	26.5	26.7	3.1
16木	テーブルロール 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 大豆とマカロニのミートソース煮 キャベツのコーンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン	レモン果汁 しょうが たまねぎ エリンギ	とうもろこし にんにく キャベツ もやし	テーブルロール マカロニ	油 コーンドレッシング	790	35.8	29.0	3.0
17金	ごはん 牛乳 コロッケ 鶏すき焼き煮 のりごま和え	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 のり 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ	しょうが はくさい 切干しだいこん もやし	米 じゃがいも パン粉 焼きふ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	801	27.1	25.9	2.1
20月	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 メンチかつ わかめの和え物	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし	しょうが キャベツ もやし りんご缶	米 麦 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 バター ごま油 ごま	803	27.2	26.4	2.9
22水	ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 八宝豆腐 ビーフンソテー	卵 かに 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	えのきたけ にんにく 干しいたけ たまねぎ	しょうが ねぎ たけのこ だいずもやし はくさい	米 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 油	724	31.3	22.2	2.9
								平均栄養量	767	29.2 (15.2%)	25.9 (30.4%)	2.7
								基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g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	千葉県	きゅうり	千葉市	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	千葉市、千葉県	千葉市	ぼんかん	愛媛県	—
			いよかん	愛媛県	—
			デコボン	—	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)