

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

— 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	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 切干しいたけ	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	883	30.1	26.5	3.1	
2 木	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 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん こまつな かぶ菜	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	817	32.7	31.3	3.5	
3 金	旬の果物を味わう献立 麦ごはん 牛乳 いわしの生蒸ししょうゆ煮 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	803	35.5	20.9	2.7	
6 月	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 and えいも マーブルマフィン	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 しょうが 干しいたけ れんこん はくさい	だいこん えだまめ だいこん 切干しいたけ	米 もち米 砂糖 でん粉 米粉 マーブルマフィン	油	842	28.7	28.8	3.0	
7 火	ブランコッパパン 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 切干しいたけ	パン マカロニ 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	841	34.9	29.2	3.3	
8 水	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 にら 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 干しいたけ はくさい ねぎ 切干しいたけ	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	856	28.1	27.7	2.4	
9 木	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 エリンギ にんにく キャベツ セロリ たまねぎ みかん缶 黄桃缶	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	855	25.3	25.8	2.9	
🌸 令和4年度卒業式 🍷													
13 月	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 切干しいたけ もやし	米 じゃがいも パン粉 焼きふろ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	895	29.7	27.0	2.3	
14 火	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	830	31.9	21.2	3.0	
15 水	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	872	38.4	31.2	3.3	
16 木	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 切干しいたけ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま ごま油	856	29.2	27.7	3.4	
17 金	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	877	35.5	32.5	2.9	
20 月	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 たけのこ だいごもやし はくさい	ねぎ 米 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 油	822	33.9	23.2	3.1	
22 水	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	896	29.9	27.7	3.2	
									平均栄養量	853	31.7 (14.9%)	27.2 (28.7%)	3.0
									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。
- ・マーブ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	愛知県	きゅうり	千葉市	高知県、宮崎県
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	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)