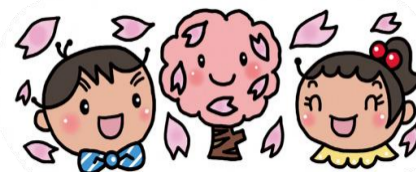




よていこんだてひょう



※栄養価は中学年量です。

日	曜	献立名	使用する食品名						ひとくちメモ	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
12	金	むぎごはん	こめ・むぎ						進級おめでとうございます。手作りの桃のケーキを新しいクラスのお友達と食べましょう。	649 23.1 16.8 1.5
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	さらだあぶら	ぶたにく・うずらたまご		にんじん	たまねぎ・ぐりんぴーす		
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん	とうもろこし・きゅうり・もやし		
		もものけーき	こむぎこ・さとう	さらだあぶら	しろいんげんまめ・とうにゅう			もも		
15	月	せきはん	こめ・もちごめ	さらだあぶら	あずき				入学お祝い献立です。赤飯と人気メニューの鶏肉の唐揚げで、1年生のお祝いをしましょう。	630 25.4 20.8 2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		とりにくのからあげ	でんぶん・こめこ	だいずあぶら	とりにく			しょうが・にんにく		
		いそのこげんきみそしる	じゃがいも	ごまあぶら・しろごま	ぶたにく	だしこ	にんじん・こまつな	だいこん・きゃべつ・えのきたけ・ねぎ		
		さくらゼリー	さとう							
		ごましお		ごましお						
16	火	むぎごはん	こめ・むぎ						黄金柑はさわやかな香りで果汁が多く、酸味は控えめです。見た目はすっぱそうですが、甘くて食べやすいです。	597 22.3 15.0 1.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ぽーくかれー	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	ぶたにく・レンズまめ		にんじん	しょうが・にんにく・セロリ・たまねぎ		
		かいそうあえ	さとう	ごまあぶら・しろごま		わかめ・くわがめとさかのり ひとえぐさ てんぐさ	にんじん	きゃべつ・きゅうり・とうもろこし		
		おうごんかん						きよみオレンジ		
17	水	むぎごはん	こめ・むぎ						鮭のちはな焼きは、すりおろした人参とマヨネーズを鮭にからめて焼きます。	616 28.3 17.7 1.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さけのちはなやき		まよねーず・しろごま	さけ		にんじん			
		ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・さつまあげ		にんじん	たけのこ		
		いそかあえ				のり	こまつな・にんじん	もやし		
		ばなな						バナナ		
18	木	こっぺばん	こっぺばん						ミートソースには、大豆やたくさんの野菜が入ります。いろいろな食材の旨味でおいしいミートソースになります。	683 29.7 20.1 2.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		すばげっていみーとそーす	スパゲッティ・さとう	おりーぶあぶら	ぶたにく・だいず		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・セロリ・ニンジン・ぐりんぴーす		
		しんじゃがいものぼたーじゅ	じゃがいも・こめこ	さらだあぶら	ベーコン・しろいんげんまめ・とうにゅう	なまくりーむ	にんじん	たまねぎ		
		みにりんごゼリー	さとう					りんご		
19	金	むぎごはん	こめ・むぎ						セミノールは3月頃から収穫されますが、少し寝かせて酸が減るのを待ってから出荷されます。食べ頃は4月～5月中旬です。	653 29.7 20.1 2.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ほきのあまからあげ	でんぶん・こめこ・さとう	だいずあぶら	ほき					
		わんたんすーぶ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし・ねぎ きくらげ・しょうが		
		きゃべつとなまあげのみそいため	でんぶん	ごまあぶら	なまあげ		にんじん・あおびーまん	にんにく・きゃべつ		
		せみのーる						せみのーる		

22	月	むぎごはん	こめ・むぎ					高野豆腐は大豆からできています。たんぱく質やカルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にし、体を作るもとになる食べ物です。	627 26.4 19.0 1.7	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		こうやどうふのたまごとじ	じゃがいも・さとう	さらだあぶら	とりにく・とうふ・たまご		にんじん・さやいんげん			しょうが・たまねぎ・えのきたけ
		こまつなのちゅうかあえ	さとう	しろごま・ごまあぶら			こまつな・にんじん			きゃべつ・しめじ・ねぎ・しょうが
		よーぐると	さとう			よーぐると				
23	火	こくとうばん	こくとうばん					ラーメンは人気メニューです。温かいうちに食べられるように、手際よく準備しましょう。	648 28.1 21.1 2.3	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		しょうゆらーめん	ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく・なるとまき		にんじん・にら			にんにく・しょうが・たまねぎ きゃべつ・もやし とうもろこし
		あげじゃがいもとだいたいのいそふうみ	てんぷん・じゃがいも	だいたいあぶら	だいたい	にぼし・あおのり				
		ばいんあつぷる								パインアップル
24	水	むぎごはん	こめ・むぎ					「4のつく日は姿勢の日」として、姿勢を正して食べるように習慣づけましょう。	650 25.4 24.7 1.7	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さばのみそに	さとう		さば					しょうが・ねぎ
		けんちんじる	こんにやく・じゃがいも		あぶらあげ・とうふ		にんじん・こまつな			だいこん・しめじ・ねぎ
		もやしのごまざあえ	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん			もやし・きゅうり・とうもろこし
		せみのーる								せみのーる
25	木	むぎごはん	こめ・むぎ					春キャベツは葉が柔らかく、みずみずしいです。ツナと炒め合わせていただきます。	628 22.6 17.8 1.5	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		なまあげとさつまいものもの	さつまいも・さとう	さらだあぶら	なまあげ・とりにく		にんじん			しょうが・たまねぎ・だいこん しいたけ・えだまめ
		つなときゃべつのいためもの		さらだあぶら	ツナ		にんじん			きゃべつ・とうもろこし
		きよみおれんじ								きよみオレンジ
26	金	てーぶるろーる	てーぶるろーる					クラムチャウダーは貝の入ったスープです。あさは産卵期を迎える春から初夏にかけて身が膨らみおいしくなります。	608 22.1 21.4 2.2	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		くらむちやうだー	じゃがいも・こむぎこ	さらだあぶら・ばたー	ペーコン・とうにゅう あさり・しろいんげんまめ		にんじん			たまねぎ・とうもろこし・まっしゅーお
		ひじきのからふるあえ	さとう	ごまあぶら		ひじき	こまつな・にんじん			とうもろこし・もやし
		ばなな								バナナ
30	火	たけのごはん	こめ・げんまい・もちごめ こんにやく・さとう		とりにく・あぶらあげ	こんぶ	にんじん	たけのこ・えだまめ	とれたてのたけのこを使います。たけのこのようにぐんぐん育っていけるといいですね。	601 28.6 22.1 2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		かきたまじる	でんぷん		とりにく・とうふ・たまご		にんじん・ちんげんさい	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ		
		ししゃものからあげ	でんぷん・こめこ	だいたいあぶら		ししゃも				
		ばなな						バナナ		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

まほうよくしつ  
給食室  
から

栄養士 1名  
調理員 9名

10人で、安全でおいしい給食を心がけて作ります。  
どうぞよろしくお願いいたします。



献立表と給食だよりを毎月配信します。毎日の給食をぜひご家庭で話題にしてください。「初めて食べる料理が出たよ!」「苦手なものだったけれど食べたよ!」などいろいろな感想が出てくるとおもいます。「おいしい給食だったよ!」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めていきたいと思っています。



《給食で使った主な材料の産地》 ～3月1日～3月18日分～

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	きゃべつ	愛知県	はるみ	静岡県
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	青森県 北海道	大根	千葉県	かんぺい	愛媛県
				ほうれんそう	千葉県	清美オレンジ	愛媛県
牛乳	千葉県	たまねぎ	北海道	こまつな	千葉市 茨城県	でこぼん	熊本県
鮭	北海道	にんじん	千葉市 千葉県	菜の花	千葉県	しめじ	群馬県
さわら	韓国	じゃがいも	鹿児島 北海道	ねぎ	千葉県	えのきたけ	新潟県