令和2年4月分

学校給食献立予定表

― Bコース ―

千葉市こてはし
学校給食センター
☎ 307－8740

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる食品 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる食品 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える食品 緑黄色野菜	主に体の調子を整える食品 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる食品 米・パン・めん いも・砂糖	主にエネルギーになる食品 油脂	栄養量 エネルギー (kcal)	栄養量 たんぱく質 (g)	栄養量 脂質 (g)	栄養量 食塩相当量 (g)
8	水	入学・進級おめでとう給食 赤飯 ごま塩 牛乳 お祝いすまし汁 鶏肉の唐揚げ(2個) 大根の和え物 豆乳プリンタルト	あずき 鶏肉 ベーコン はんぺん なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが もやし えのきたけ ねぎ だいこん とうもろこし	もち米 砂糖 でん粉 米粉 豆乳プリンタルト	ごま 油	901	34.8	31.5	4.4
9	木	ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 いわしのカレー焼き 肉じゃが	かつお節 いわし 豚肉 がんもどき	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ	米 しらたき じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま 油	844	39.6	23.1	2.7
10	金	甘納豆パン 牛乳 もちいなり 五目うどん ブロッコリーのピリ辛ごま和え 青のり小魚	油揚げ 鶏肉 うずら卵 生揚げ なると	牛乳 わかめ かたくちいわし あおのり	にんじん こまつな ブロッコリー	しめじ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	甘納豆パン もち 砂糖 うどん でん粉	ごま	796	33.3	23.8	3.6
13	月	旬の野菜を食べよう～キャベツ～ ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ 春野菜のみそ汁 豚肉の生姜煮	油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉 しゅんぎく	たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう しょうが にんにく	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	879	29.9	32.0	3.5
14	火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 鶏ささみのチーズフライ ポークビーンズ 清見オレンジ	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ 清見オレンジ	食パン でん粉 チョコクリーム パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	875	39.1	29.9	3.1
15	水	麦ごはん 牛乳 小あじの甘酢たれかけ(2尾) 根菜のごま汁 ひじきの炒め煮	鶏肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 小あじ ひじき	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 麦 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	859	35.6	25.7	3.2
16	木	中華炊き込みご飯 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 中華和え ヨーグルト	豚肉 焼き豚 ひよこ豆 鶏肉 えび あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ もやし 干ししいたけ にら えだまめ キャベツ たまねぎ ねぎ	米 玄米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 油 ごま	797	30.4	26.4	3.1
17	金	キーマカレー(ごはん) 牛乳 ウインナーのたまご巻き キャベツのレモン酢和え	豚肉 ひよこ豆 豆乳 ウインナー 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	848	29.2	24.6	3.4
20	月	麦ごはん 牛乳 さばのおろし煮 いものこ汁 野菜のごま和え	さば 生揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし たまねぎ 切干しだいこん	米 麦 砂糖 さといも	ごま	819	29.0	24.2	2.8
21	火	セルフサンド(コッペパンズ ハンバーグのトマトソースかけ スライスチーズ) 牛乳 キャベツとベーコンのスープ ほうれん草とコーンのソテー	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ とうもろこし	コッペパン パン粉 じゃがいも でん粉	マーガリン	820	39.3	32.3	4.3
22	水	旬の魚を食べよう～さわら～ ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 生揚げのそぼろ煮 野菜ののり和え	さわら 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし 切干しだいこん	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	834	39.3	22.3	2.6
23	木	テーブルロール 牛乳 あじのアーモンドフライ コーンクリームシチュー 甘夏	あじ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし 甘夏	テーブルロール 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 砂糖	アーモンド 油 バター	833	32.6	31.6	3.0
24	金	ごはん 牛乳 春巻き 肉団子と白菜のスープ チンジャオロース	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ はくさい ねぎ キャベツ にんにく たけのこ 干ししいたけ	米 はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	817	25.8	26.3	2.6
27	月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 鶏ごぼう汁 野菜のアーモンド和え	さば 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし しょうが	米 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 アーモンド	871	30.8	32.4	2.7
28	火	厚切り食パン いちごジャム 牛乳 じゃがいものミートグラタン 米粉マカロニスープ ゼリーポールのフルーツポンチ	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし 黄桃缶 キャベツ パイン缶 みかん缶 りんご缶	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 いちごゼリー メロンゼリー 砂糖 米粉マカロニ	油 オリーブオイル	796	28.3	21.9	3.0
30	木	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き かきたまみそ汁 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 ちくわ	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ ごぼう	米 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	821	39.5	23.3	3.7
								平均栄養量	838	33.5 (16.0%)	27.0 (29.0%)	3.2
								基準量	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。
・豆乳プリンタルト、ヨーグルトは学配です。

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

種類	産地 2・3月(実施)	産地 4月(予定)	種類	産地 2・3月(実施)	産地 4月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	愛知県	愛知県、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	きゅうり	千葉県	千葉県、群馬県
			はくさい	茨城県、群馬県	茨城県、兵庫県
牛乳	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
豚肉	千葉県、群馬県、広島県、徳島県、愛媛県、秋田県、山形県、青森県、北海道	千葉県、青森県	じゃがいも	北海道	北海道、鹿児島県
			セロリ	千葉県、愛知県	愛知県
鶏肉	千葉県、青森県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	青ピーマン	茨城県、宮崎県	茨城県
鶏卵	岩手県	岩手県	赤ピーマン	高知県	高知県
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県
ねぎ	千葉県	千葉県	パセリ	千葉県	千葉県
こまつな、ほうれんそう	千葉市	千葉市	清見オレンジ、美生柑	―	愛媛県
たまねぎ	北海道	北海道	甘夏	―	愛媛県、熊本県、鹿児島県
だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県	デコポン	熊本県	熊本県

※４月１５日（水）は、令和元年度３月分の給食費・学校徴収金の再振替日です。３月２５日（水）に引き落としができなかった方を対象として、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）