

学校給食献立予定表

— 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)
8 木	セルフサンド(コッペパンズ ポテトコロッケのソースかけ) 牛乳 たまごスープ ナタデココポンチ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ みかん缶 黄桃缶 りんご缶 ナタデココ	コッペパン 砂糖 ゼリー でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	835	28.7	28.5	3.1
9 金	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 八宝菜 野菜のナムル	豚肉 生揚げ えび いか うずら卵 なると	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく エリンギ もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ナムルドレッシング	851	37.4	22.0	3.3
12 月	テーブルロール 牛乳 チキンチーズ焼き 春野菜とベーコンのスパゲッティ 宇和ゴールド	ベーコン 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん アスパラガス 赤ピーマン パセリ	にんにく れんこん たまねぎ しめじ とうもろこし エリンギ キャベツ 宇和ゴールド	テーブルロール スパゲッティ パン粉 砂糖	油	812	39.0	26.7	3.6
13 火	入学・進級おめでとう献立 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉の唐揚げ お祝いすまし汁 切干大根の甘酢和え いちごゼリー	鶏肉 豆腐 あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん えのきたけ ねぎ 切干だいこん もやし えだまめ	もち米 米粉 でん粉 焼きふ 砂糖 いちごゼリー	油 ごま ごま油	836	30.0	26.8	3.1
14 水	ごはん 三色そばろ 牛乳 さばのおろし煮 ごまみそ汁	鶏肉 さば 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ えだまめ ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	872	33.5	30.7	3.0
15 木	ごはん 牛乳 いかのカレーフライ 白玉汁 筑前煮	豚肉 油揚げ 鶏肉 いか	牛乳	にんじん だいこん葉 さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん れんこん えのきたけ ねぎ 干しいたけ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 もち さといも パン粉 小麦粉	油	868	31.8	22.5	2.3
16 金	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ABCスープ フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ キャベツ りんご缶 パン缶	食パン マカロニ ブルーベリージャム 砂糖 じゃがいも ゼリー パン粉	油	870	32.7	22.9	3.5
19 月	ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ 生揚げのみそ煮 りんご	豚肉 うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ りんご 干しいたけ えのきたけ はくさい えだまめ	米 砂糖 こんにゃく パン粉 でん粉	油	851	33.6	24.3	3.5
20 火	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ツナオムレツ 海そうのドレッシング和え	豚肉 卵 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ 香味塩ドレッシング	853	27.7	24.6	3.2
21 水	ごはん わかめふりかけ 牛乳 あじの揚げ玉フライ けんちん汁 甘夏	鶏肉 油揚げ 豆腐 あじ	牛乳 わかめ あおき	にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ 甘夏	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	823	32.7	27.0	2.4
22 木	旬の魚を味わう献立 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 ミニトマト(2個)	豚肉 焼き豆腐 さわら	牛乳	にんじん トマト	えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ	米 しらたき 砂糖	油	809	37.6	21.8	2.3
23 金	セルフサンド(コッペパンズ クリスピーチキン) 牛乳 ミネストローネ 野菜のコンドレッシング和え	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 コンドレッシング	852	33.7	31.1	3.3
26 月	ごはん のり佃煮 牛乳 さばのカレー焼き 豚汁 りんご	豚肉 油揚げ 豆腐 さば	牛乳 のり	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう ねぎ りんご	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	862	33.3	30.6	3.5
27 火	ごはん 牛乳 野菜春巻き えび団子のスープ チャブチェ	えびボール 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ とうもろこし しょうが キャベツ にんにく たけのこ 干しいたけ	米 はるさめ 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	855	25.4	30.5	3.1
28 水	春の味覚を味わう献立 たけのこごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 野菜のアーモンド和え ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 ヨーグルト ししゃも	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ しめじ もやし キャベツ	米 もち米 砂糖 小麦粉 でん粉	油 アーモンド	826	32.6	28.6	3.1
30 金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 ポテのミートグラタン 野菜スープ 清見オレンジ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ にんにく 清見オレンジ	食パン チョコクリーム じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル	818	30.1	26.8	3.1

・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。

・いちごゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	843	32.5 (15.4%)	26.6 (28.4%)	3.1
基準量	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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		種類	産地	
	2・3月(実施)	4月(予定)		2・3月(実施)	4月(予定)
米	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県	千葉県
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	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、群馬県	千葉市、茨城県
豚肉	千葉県、茨城県、栃木県、群馬県、広島県、山形県	青森県	じゃがいも、たまねぎ	北海道	北海道
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	岩手県、青森県	赤ピーマン	高知県	高知県
にんじん	千葉県	徳島県	にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、栃木県
ねぎ	千葉県、埼玉県	千葉県、埼玉県	清見オレンジ	—	愛媛県
こまつな	千葉市	千葉市	甘夏	—	熊本県、鹿児島県
キャベツ	愛知県	愛知県	りんご	青森県	青森県
			いよかん	愛媛県	—
			デコポン	愛媛県、熊本県	—

※4月15日(木)は、令和2年度第9期分の給食費・学校徴収金の再振替日です。3月25日(木)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)