

# 学校給食献立予定表

## — 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)	
8 木	ごはん 牛乳 菜の花まんじゅう(2個) 麻婆豆腐 チャプチェ	鶏肉 大豆 豆腐 豚肉	牛乳	にら にんじん ごまつな なばな	しょうが キャベツ にんにく たけのこ かんぴょう ねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 パン粉 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	ごま油 油	818	33.3	18.8	2.7	
9 金	セルフサンド (コッペパンズ ポテトコロッケ 小袋ソース) 牛乳 米粉のコーンポタージュ 海そう和え	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 海そうミックス	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ もやし とうもろこし えだまめ	コッペパン じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 香味塩ドレッシング	833	31.8	24.2	3.4	
12 月	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 辛み豆腐汁 ごま和え	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 さけ	牛乳	にんじん にら ごまつな	キャベツ えのきたけ もやし 切干しだいこん	米 砂糖	油 ごま マヨネーズ	851	39.2	28.7	3.1	
13 火	シュガー揚げパン 牛乳 春キャベツのペペロンチーノ アスパラガスのドレッシング和え ヨーグルト	ベーコン 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト 寒天	にんじん ごまつな アスパラガス 赤ピーマン	にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	コッペパン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブオイル ごまドレッシング	824	32.3	28.7	3.1	
14 水	ごはん 牛乳 あじの揚げ玉フライ 八杯汁 甘夏	豚肉 油揚げ 豆腐 あじ	牛乳	にんじん だいこん葉	干しいたけ だいこん ねぎ 甘夏 ごぼう	米 さといも 砂糖 小麦粉 こんにやく パン粉 でん粉	油	827	30.1	26.9	2.2	
15 木	春の味覚献立 ぶどうパン 牛乳 ポテトのミートグラタン 卵と春キャベツのスープ アーモンド和え	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし もやし にんにく	ぶどうパン はるさめ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 アーモンド ごま油 オリーブオイル	804	30.1	24.5	3.6	
16 金	入学・進級おめでとう献立 赤飯 ごま塩 牛乳 エビフライ タルタルソース すまし汁 のり和え チョコプリン	鶏肉 油揚げ 豆腐 えび 大豆 あずき	牛乳 わかめ のり	にんじん ごまつな	えのきたけ だいこん ねぎ たまねぎ はくさい もやし	もち米 でん粉 さといも 砂糖 チョコプリン パン粉 小麦粉	ごま油 タルタルソース ごま油	804	30.7	24.0	3.0	
19 月	ごはん 三色そばろ 牛乳 ししゃものアーモンドフライ(2尾) 沢煮焼	豚肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう しょうが たけのこ えのきたけ 干しいたけ	米 パン粉 こんにやく 砂糖 でん粉 小麦粉	油 アーモンド	824	37.2	27.1	3.3	
20 火	ごはん 牛乳 菜の花のかき揚げ 天つゆ けんちん汁 豚肉の生姜炒め	豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉 なばな	だいこん ねぎ しょうが にんにく ごぼう たまねぎ	米 こんにやく しらたき 砂糖 小麦粉 でん粉 さつまいも	油	890	27.9	32.5	3.2	
21 水	甘納豆パン 牛乳 もちいなり 五目うどん 切干大根のピリ辛炒め	鶏肉 豚肉 なると 油揚げ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	しめじ ねぎ 切干しだいこん	甘納豆パン うどん 砂糖 もち でん粉	油	820	30.7	21.5	3.5	
22 木	麦ごはん 牛乳 さばのおろし煮 たまねぎのみそ汁 きんぴらごぼう	豚肉 豆腐 油揚げ さば さつま揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん だいこん ごぼう	米 麦 こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	863	32.3	28.9	2.8	
23 金	カレーライス(ごはん) 牛乳 いかなゲット(2個) カラフル和え	豚肉 大豆 白いんげん豆 いか たちうお	牛乳 ひじき	にんじん 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ナムドレッシング	880	31.2	26.0	3.2	
26 月	厚切り食パン ミルククリーム 牛乳 ハンバーグの照り焼きソースかけ 米粉マカロニのスープ エリンギのソテー	鶏肉 まぐろ 豚肉 卵	牛乳 寒天	ごまつな にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ エリンギ	食パン 砂糖 米粉マカロニ でん粉 パン粉	ミルククリーム 油	849	34.8	34.9	3.7	
27 火	ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 卵と人参のソテー アセロラゼリー	ひよこ豆 鶏肉 えび まぐろ 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ねぎ えだまめ しょうが にんにく	米 もち米 砂糖 アセロラゼリー でん粉	ごま油 油 ごま	851	35.4	32.2	3.0	
28 水	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 筑前煮 清見オレンジ 角チーズ	ちくわ がんとどき 鶏肉 さわら	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん れんこん 清見オレンジ	米 麦 こんにやく さといも 砂糖	油	836	36.3	24.0	2.4	
30 金	中華丼(ごはん) 牛乳 春巻き 中華和え	いか 豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが たけのこ たまねぎ もやし キャベツ はくさい きくらげ えだまめ だいずもやし	米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	877	31.2	32.3	2.4	
								平均栄養量	841	32.8 (15.6%)	27.2 (29.1%)	3.0
								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。

・ヨーグルト、チョコプリン、アセロラゼリーは学配です。

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		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
ごまつな	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)