

3 月こんだて予定表

小学校



木更津市学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			栄 養 素 量			
		しゅしょく・のみもの こがくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	こもくちしすしめぐ とうはんバーグてりやきソース すまじる さんしよくゼリー	米 ごま でんぶん	油 さとう	牛乳 油揚げ かまぼこ おから	とり肉 豆腐 わかめ	にんじん 干しいたけ えだまめ たまねぎ	ごぼう れんこん なばな	579 22.8 15.0 2.4
4	月	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	とりにくのネギソースかけ しらたまだんごじる ひじきのいために	米 しらたま粉 油	ごま さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 かつお節	とり肉 ひじき だいず	にんじん 大根 えだまめ	長ねぎ こまつな	588 30.1 14.3 2.4
5	火	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	ヒレカツ チキンカレー ごぼうサラダ	米 じゃがいも さとう	油 米粉 パン粉	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう とうもろこし	しょうが にんにく きゅうり	667 21.9 19.5 2.4
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ささみのちゅうかあえ	米 ごま油 でんぶん	油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	豆腐 だいず とり肉	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな	にんにく・しょうが にら・長ねぎ もやし きゅうり	570 27.4 16.8 1.9
7	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	あじハーブやき ABCスープ はなやさいサラダ	パン 油	マカロニ パン粉	牛乳 ぶた肉	あじ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー パセリ・パジル とうもろこし	キャベツ・きゅうり ほうれんそう カリフラワー	532 24.7 18.0 2.3
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	やさいチップス(さつまいも・れんこん) はるさめスープ ピピンパふういため	米 油 ごま油	さつまいも はるさめ さとう	牛乳 なると だいず	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ にら・長ねぎ	れんこん 干しいたけ もやし にんにく	566 20.5 15.6 2.1
11	月	～ 防災給食 ～ 日頃の備えが大切です。3月11日は「東日本大震災の日」。給食で非常食(救給カレー)を体験します。								
		きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう	クイツィオのサラダ はちみつレモンゼリー	米 ビーフン	じゃがいも	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ	とうもろこし しめじ きゅうり		560 12.8 23.8 1.8
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナため ブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 みそ ヨーグルト	ぶた肉 かつお節	にんじん たまねぎ もやし・はくさい ブロッコリー	にら・長ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	556 26.1 12.6 1.4
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ トックいりわかめスープ ナムル ブルーベリークレープ	米 油 ごま油 さとう	でんぶん トック ごま	牛乳 わかめ	とり肉 ハム	にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう	いとみつぼ にんにく しょうが もやし	699 26.3 20.4 1.7
14	木	～ 卒業お祝い献立 ～ 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます								
		はちみつパン ぎゅうにゅう	カレーうどん ぶたにくシューマイ(2コ) キャベツとコーンのサラダ さくらゼリー	パン 米粉 小麦粉	うどん でんぶん	牛乳 なると	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	干しいたけ こまつな きゅうり	582 23.7 15.8 2.3
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき ひつまじり おひたし	米 米粉めん	ごま さとう	牛乳 みそ	さば ぶた肉	にんじん 大根 干しいたけ ほうれんそう	長ねぎ こまつな キャベツ もやし	591 23.4 19.7 1.6
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ みそしる いそあえ いちごみかんのにしょくゼリー	米 さとう	ごま油 ごま	牛乳 油揚げ みそ とり肉	ぶた肉 わかめ のり	にんじん はくさい ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし	619 22.3 20.3 2.0
19	火	セルフハンバーガー (まるがたコッペパン) ぎゅうにゅう	てりやきハンバーガー キャベツ ミネストローネ	パン じゃがいも 油	マカロニ さとう	牛乳 とり肉 だいず	ぶた肉 ベーコン	にんじん セロリ レタス	キャベツ たまねぎ トマト	618 27.5 23.1 2.4
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク キャベツとささみのサラダ アセロラミルク	米 油 さとう	じゃがいも 米粉	牛乳 だいず	ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	マッシュルーム グリーンピース トマト	618 24.6 15.5 2.0

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	596 kcal	23.9 g	17.9 g	2.1 g
		16 %	27 %	
小学校基準値	650kcal	13～20%	20～30%	2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取
エネルギーに占める割合

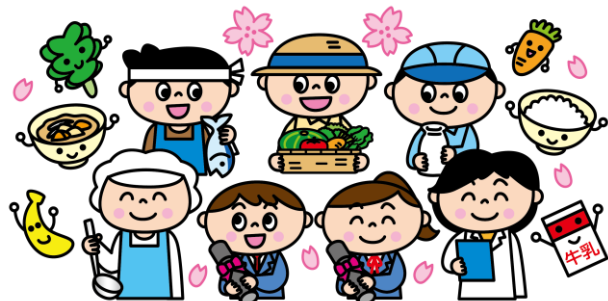
※基準値は小学校中学年(3・4年生)
を基準にした値です。

3月期の給食費の振替日は、
4月1日(月)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



小学校給食(中学年)の
1食分あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

ご卒業おめでとうございます



3月11日*「防災給食」

以前、給食だより特別号でもお知らせし
ましたが、非常食の「救給カレー」を温め
て提供します(温めなくても美味しく食
べられます)。

