

3 月こんだて予定表

中学校

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			
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる		主に体をつくる もとになる		主に体の調子を 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 刻みのり 牛乳	五目ちらし寿司の具 豆腐ハンバーグ照り焼きソース すまし汁 三色ゼリー	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 のり	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	742	28.8	17.7	3.1
4	月	ごはん おかかふりかけ 牛乳	あじみそ揚げ玉フライ 白玉だんご汁 ひじきの炒め煮	米 しらたま粉 パン粉	油 さとう 小麦粉	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉	あじ ひじき だいず・みそ かつお節	にんじん 大根	えだまめ こまつな	743	29.0	19.3	2.6
5	火	ごはん 牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ アップルゼリー	米 じゃがいも さとう	油 米粉	牛乳	とり肉	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	772	22.8	18.4	2.9
6	水	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 ささみの中華和え 豆乳プリンタルト	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	831	24.3	25.3	2.4
7	木	～ 卒業お祝い 献立 ～ 中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます											
7	木	黒糖パン 牛乳	鶏肉の竜田揚げ ABCスープ 花野菜サラダ お祝いクレープ	パン 油	マカロニ でんぶん	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり・キャベツ	にんにく・しょうが ほうれんそう カリフラワー とうもろこし	823	34.1	27.8	2.6
8	金	～ 卒業証書授与式 ～											
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。											
11	月	救給カレー 牛乳	クイッティオのサラダ はちみつレモンゼリー ナン	米 ビーフン	ナン 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	767	19.6	26.2	2.8
12	火	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのおかか和え 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	710	32.0	14.1	2.4
13	水	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ トック入りわかめスープ ナムル	米 油 ごま油	さとう トック ごま	牛乳 わかめ ぶた肉	とり肉 ハム	にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう	いとみつば もやし キャベツ	729	23.2	19.5	2.2
14	木	はちみつパン 牛乳	カレーうどん 豚肉シューマイ(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	717	28.0	18.0	2.8
15	金	ごはん 牛乳 ミルク	チキンみそカツ ひつまみ汁 お浸し	米 米粉めん パン粉	油 さとう	牛乳 みそ	とり肉 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	760	26.8	19.9	2.3
18	月	ごはん 牛乳	野菜コロッケ(ソース) みそ汁 磯和え ブルーベリークレープ	米 さとう ごま油 油	じゃがいも ごま パン粉	牛乳 油揚げ みそ	のり わかめ	にんじん はくさい ほうれんそう	もやし たまねぎ グリーンピース	812	22.8	25.2	2.7
19	火	セルフハンバーガー (丸型コッペパン) 牛乳	照り焼きハンバーグ キャベツ ミネストローネ チョコプリン	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	730	30.4	25.9	2.7
21	木	ごはん 牛乳	ヒレカツ 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 パン粉	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	861	34.7	21.6	2.7

*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	769 kcal	27.4 g	21.5 g	2.6 g
		14 %	25 %	
中学校基準値	830kcal	13～20%	20～30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

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



中学校給食の1食あたりの
食塩相当量基準は
2.5 g 未満です。

ご卒業おめでとうございます



給食で学んだことを思い出しながら、これからも食べることを大切にしてください！



- 1位 カレー
- 2位 デザート
(タルト・クレープ)
- 3位 麻婆豆腐
- 4位以降 米、から揚げ、肉料理...

10月の給食アンケートで、好きなメニューを聞きました。中学3年生の好きなメニューを集計しましたので発表します。
卒業までの間、献立に入れてあります。

3月11日*「防災給食」

以前給食日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)。

