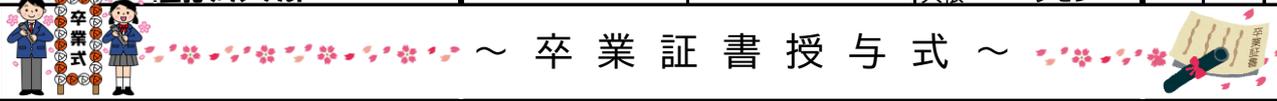


3 月こんだて予定表

中学校  人参の皮使用で食品ロス削減！ 木更津市学校給食センター

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			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			
3	月	ごはん 牛乳	ポークカレー フィレオチキン ブロッコリーサラダ 三色ゼリー 	米 じゃがいも	油 米粉	牛乳 だいた	ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	にんにく しょうが きゅうり	856	33.3	23.0	2.8
4	火	黒糖パン 牛乳	タンタンメン コーン焼売(2個) 野菜のツナ和え アセロラミルク	パン 油 ごま油	ちゅうかめん さとう 小麦粉	牛乳 だいた ツナ	ぶた肉 みそ すけとうだら	にんじん たまねぎ にら・もやし きゅうり レモン	にんにく・しょうが とうもろこし こまつな レモン	800	31.9	23.8	3.7
5	水	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 豚汁 磯和え(木更津産焼きのり) お祝いクレープ	米 さといも ごま油 ごま	でんぱん 油 さとう	牛乳 ぶた肉 豆腐	とり肉 のり みそ	にんじん 大根 ごぼう もやし	にんにく 長ねぎ ほうれんそう しょうが	875	32.4	27.6	2.4
6	木	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク ミニチキン(レモンハーブ)2個 わかめサラダ 豆乳プリンタルト	米 米粉	油 さとう	牛乳 だいた わかめ	ぶた肉 とり肉 ツナ	にんじん たまねぎ トマト 大根	にんにく マッシュルーム きゅうり レモン	896	33.1	28.8	3.2
7	金	卒業証書授与式 											
10	月	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き トック入りわかめスープ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	米 ごま油	トック ごま	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	さけ かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	長ねぎ チンゲンサイ きゅうり	800	36.6	17.6	2.8
11	火	～ 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	火	救給カレー ナン 野菜ジュース	ハンバーグケチャップソース バンバンジーサラダ グレープゼリー 	米 米粉めん ナン	じゃがいも ごま	ぶた肉 わかめ	とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし	しめじ きゅうり もやし	789	20.7	24.5	3.4
12	水	ごはん ふりかけ 牛乳	野菜グラタン ポトフ 花野菜サラダ いちごのスティックケーキ	米 油	じゃがいも	牛乳 おから ぶた肉	豆乳 ウインナー	にんじん ほうれんそう きゅうり ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし セロリ・キャベツ カリフラワー	889	25.7	29.3	2.4
13	木	はちみつパン 牛乳	ミートソースパスタ 野菜チップス(かぼちゃ・れんこん) キャベツとツナのサラダ 牛乳プリン	パン 油	マカロニ	牛乳 だいた	ぶた肉 ツナ	にんじん たまねぎ かぼちゃ れんこん	にんにく セロリ・キャベツ マッシュルーム きゅうり	818	31.0	26.8	2.8
14	金	ごはん 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き いもち汁 ごぼうサラダ 小魚	米 じゃがいももち	ごま さとう	牛乳 みそ	とり肉 かまぼこ	にんじん 長ねぎ ごぼう えだまめ	なばな 干しいたけ きゅうり	830	35.8	23.4	2.8
17	月	ごはん 牛乳	棒餃子 麻婆豆腐 ナムル ウエハース(バナナ)	米 さとう ごま油 油	小麦粉 でんぱん ごま	牛乳 豆腐 だいた	ぶた肉 ハム みそ	にんじん 干しいたけ ほうれんそう もやし	たまねぎ 長ねぎ・にら にんにく しょうが	846	36.5	24.7	3.2
18	火	テーブルロールパン 牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ レモン果汁サラダ チョコプリン	パン 米粉 さとう	うどん でんぱん 油	牛乳 なた あおさ	とり肉 竹輪	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし	干しいたけ こまつな きゅうり レモン	810	29.6	29.5	3.9
19	水	きさらづ料理レシビコンデスト 準グランプリ「ブルーベリー・ジャージャー麺」を給食用にアレンジしました!!											
19	水	ごはん 牛乳 ミルク	ジャージャー丼の具 かつおコロッケ ビーフンスープ いちご 	米 じゃがいも さとう でんぱん	ブルーベリージャム 油・ごま油 米粉めん パン粉	牛乳 みそ とり肉	ぶた肉 かつお節 かまぼこ	にんじん きゅうり 長ねぎ・もやし こまつな	にんにく・しょうが たけのこ 干しいたけ いちご	815	32.1	22.5	2.9
20	木	春分の日 											
21	金	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ レタスと豆腐のスープ チリコンカーン さくらゼリー	米 でんぱん	油 さとう	牛乳 ぶた肉 豆腐 ひよこめ	とり肉 ベーコン だいた ウインナー	にんじん にんにく セロリ	レタス とうもろこし たまねぎ	808	30.2	22.2	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ません。

3月期の給食費の振替日は、
3月31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
2.5g未滿です。

平均値	833 kcal	31.5 g	24.9 g	3.0 g
		15 %	27 %	
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



きゅうしょく にんぎ

給食人気
メニュー

- 1位 カレー
- 2位 鶏肉の竜田揚げ
- 3位 タルト
- 4位 ゼリー

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、卒業までの間、献立に入れてあります。
(太文字は10位までに入ったものです)
お楽しみに!