

3 月こんだて予定表

小学校  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 よ う				栄 養 素 量			
		しゅしょく・のみもの こぶくろなど	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
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ブロッコリーサラダ さんしょくゼリー 	米 じゃがいも 米粉	油 ぶた肉 だいず	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	634	21.6	18.2	2.1
4	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	タンタンメン はるまき やさしいツナあえ	パン 油 ごま油 小麦粉	ちゅうかめん さとう はるさめ	にんじん たまねぎ もやし にら	にんにく・しょうが こまつな きゅうり レモン	613	23.4	23.6	2.8
5	水	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	さけのしおやき とんじる いそあえ(きさらづさんやきのり) ヨーグルト	米 ごま油 ごま	さといも さとう	牛乳 ぶた肉 豆腐 ヨーグルト	にんじん ごぼう 大根 ほうれんそう もやし	600	29.6	14.1	2.5
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	ハッシュドポーク わかめサラダ いちご	米 さとう 油 米粉	牛乳 だいず ツナ	にんじん たまねぎ トマト きゅうり	にんにく マッシュルーム 大根・レモン いちご	607	22.6	17.1	2.0
7	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナため やさしいチップス(かぼちゃ・れんこん) ミニチキン(レモンハーブ)2こ	米 さとう ごま油	油 はるさめ	牛乳 みそ ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ にら・もやし かぼちゃ れんこん	632	28.2	19.6	2.1
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	ポロニアカツ トック入りわかめスープ キャベツとコーンのサラダ いちごクレープ	米 トック ごま	油 ごま油	牛乳 とり肉 わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	729	22.5	24.8	2.1
～ 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	きゅうきゅうカレー ナン やさしいジュース	にくだんごケチャップソース(2こ) パンバンジーサラダ グレープゼリー 	米 米粉めん ナン	じゃがいも ごま	ぶた肉 とり肉 わかめ	にんじん しめじ たまねぎ きゅうり もやし	694	16.1	21.9	2.7
12	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ポトフ はなやさいサラダ チョコプリン	米 油	でんぱん じゃがいも	牛乳 ウインナー ぶた肉	にんにく・しょうが セロリ・きゅうり ブロッコリー カリフラワー	707	28.5	24.3	2.0
13	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ たこやき キャベツとツナのサラダ ブルーベリータルト	パン 油	マカロニ	牛乳 だいず ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	661	25.6	22.7	2.1
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき いももちじる ごぼうサラダ	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 なばな 干しいたけ きゅうり	653	29.5	21.0	2.1
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル いちごのスティックケーキ	米 さとう ごま油	油 でんぱん ごま	牛乳 豆腐 みそ ぶた肉 だいず ハム	にんじん たまねぎ 長ねぎ にら・もやし ほうれんそう	662	27.6	20.2	2.2
18	火	テーブルロールパン ぎゅうにゅう	カレーうどん チキンナゲット(2こ) レモンかじゅうサラダ みかんゼリー	パン でんぱん 油	うどん さとう 米粉	牛乳 なると とり肉	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン	617	23.5	21.0	2.7
きさらづ料理レシピコンテスト 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 ぎゅうにゅう	ジャージャーうどんのく あじゅうかうあけに ビーフンスープ アセロラミルク 	米 じゃがいも ごま油 でんぱん	ブルーベリージャム 油・ごま さとう 米粉めん	牛乳 みそ かまぼこ ぶた肉 とり肉 あじ	にんじん きゅうり 長ねぎ こまつな にんにく・しょうが たけのこ もやし 干しいたけ	619	29.5	16.6	2.5
20	木	 春 分 の 日 									
21	金	ごはん ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ レタスとうふのスープ チリコンカン さくらゼリー	米 さとう	油	牛乳 ぶた肉 豆腐 だいず	にんじん とうもろこし セロリ	671	26.1	20.6	2.3

*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。

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。



小学校給食(中学年)の
1食あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

平均値	650 kcal	25.3 g	20.4 g	2.3 g
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11日*「防災給食」

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
ても美味しく食べることができます)。



ご卒業おめでとうございます！