

3 月こんだて予定表

小学校



人参・大根の皮使用で
食品ロス削減！

木更津市学校給食センター

今月のお米は、「きさらづ学校給食米[®]」(有機米)を使用しています。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量			
		しゅしよく・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
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	ミニチキンレモンハーブ(2こ) ビビンバふういため くたくさんみそしる メープルマフィン	米 さとう ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいず 豆腐 みそ	にんじん もやし にら にんにく 長ねぎ たまねぎ えのきたけ 大根	651	29.0	19.2	2.8
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき ぶたごぼう うすくずじる さんしよくはなゼリー	米 さとう 油	牛乳 さけ ぶた肉 とり肉 豆腐 わかめ かまぼこ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが えのきたけ ごぼう	621	33.0	18.3	2.5
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー かいそうサラダ きさらづさんしぜりー	米 油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 だいず わかめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ なし りんご	635	20.9	17.3	2.6
5	木	さつまいもパン ぎゅうにゅう	マカロニナポリタン レモンかじゅうサラダ ヤクルトあじヨーグルト	さつまいも パン 油 さとう マカロニ	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース はくさい きゅうり とうもろこし レモン	672	25.7	23.4	2.4
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに はなやさいサラダ はるさめスープ とうにゅうプリンタルト	米 はるさめ	牛乳 とり肉 あじ なると	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	638	24.0	21.2	1.9
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	ハンバーグケチャップソース あさづけ トックいりだいこんのみそしる ガトーショコラ	米 さとう トック	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが えのきたけ 大根	750	23.8	22.3	2.6
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナため チキンナゲット(2こ) やさしいチップス(れんこん・かぼちゃ)	米 油 はるさめ さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	長ねぎ にんにく・しょうが にら・もやし たまねぎ にんじん はくさい れんこん かぼちゃ	644	29.9	20.8	1.6
～ 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	水	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう	はるさめサラダ アセロラゼリー 	米 はるさめ ごま	牛乳 とり肉	にんじん きゅうり もやし とうもろこし きくらげ	657	14.8	31.8	2.4
12	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	やさしいグラタン ハムサラダ コーンポタージュ	パン 油 さとう マカロニ 豆乳バター じゃがいも	牛乳 ハム とり肉 豆乳	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	678	22.3	26.5	2.3
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ブロッコリーサラダ しらたまだんごじる おいしいクレープ	米 でんぷん 油 白玉粉	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉 かまぼこ	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん とうもろこし こまつな 干しいたけ 大根	733	30.1	23.6	2.1
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばかんこくふうみやき ささみちゅうかあえ とんじる ソーダフロートふうゼリー	米 さとう ごま ごま油	牛乳 さば とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	こまつな にんじん もやし ごぼう 長ねぎ 大根	646	27.7	23.1	2.1
17	火	～ 卒業証書授与式 ～								
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュポテト とりそぼろ キムチチゲ いちご	米 さとう 油 じゃがいも ごま油	牛乳 とり肉 だいず 豆腐 みそ	えだまめ とうもろこし たまねぎ・にんじん しょうが・長ねぎ はくさい・ごぼう えのきたけ・大根 チンゲンサイ いちご	613	26.1	19.6	1.9
19	木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル にらまんじゅう りんご	米 さとう 油 でんぷん ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 だいず 豆腐 みそ ハム	にんにく・しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんじん にら・もやし ほうれんそう りんご	655	27.4	20.0	2.4
23	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ シグナルソテー ワンタンスープ さくらゼリー	米 油 ワンタンのかわ	牛乳 ぶた肉 豆腐 ウインナー かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ もやし 干しいたけ	676	26.9	20.8	2.6

*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。

平均値	662 kcal	25.8 g	22.0 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月期の給食費の振替日は、
3月31日(火)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。