

# 3 月こんだて予定表

中学校  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				
		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	
2	月	ごはん 牛乳	ミニチキンレモンハーブ(2こ) ビビンバ風炒め 具だくさんみそ汁 メープルマフィン	米 ごま油	さとう 牛乳 ぶた肉 豆腐	とり肉 だいず みそ	にんじん もやし にら 長ねぎ えのきたけ	794	34.2	21.0	3.3
3	火	ごはん 牛乳	あじ磯辺フライ 豚ごぼう うすくず汁 三色ゼリー	米 油	さとう 牛乳 ぶた肉 豆腐 かまぼこ	あじ とり肉 わかめ あおさ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが えのきたけ	829	39.6	23.0	2.8
4	水	ごはん 牛乳	ポークカレー 海そうサラダ 木更津産梨ゼリー	米 じゃがいも	油 牛乳 だいず ツナ	ぶた肉 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり なし りんご	801	25.7	20.3	3.3
5	木	さつまいもパン 牛乳	マカロニナポリタン レモン果汁サラダ ヤクルト味ヨーグルト	さつまいも 油 マカロニ	パン さとう 牛乳 ハム	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース はくさい きゅうり とうもろこし レモン	836	31.3	27.1	3.0
6	金	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 花野菜サラダ 春雨スープ いちご	米 でんぷん	はるさめ 油 牛乳 なると	とり肉	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん・干しいたけ たまねぎ・長ねぎ にんにく・しょうが チンゲンサイ いちご	848	32.4	27.5	2.7
9	月	ごはん 牛乳 ミルメーク	ハンバーグケチャップソース 浅漬け トック入り大根のみそ汁 お餅いぐれーず	米 トック	さとう 牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	とり肉 わかめ 油揚げ	きゅうり キャバツ にんじん しょうが えのきたけ 大根	878	26.3	23.5	3.0
10	火	～ 卒業証書授与式 ～									
11	水	～ 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	救給カレー ビタパン 牛乳	春雨サラダ アセロラゼリー	米 ごま	はるさめ ビタパン	牛乳 とり肉	にんじん きゅうり もやし きくらげ	888	22.3	35.5	3.4
12	木	はちみつパン 牛乳	野菜グラタン ハムサラダ コーンポタージュ	パン さとう 豆乳バター	油 マカロニ じゃがいも	牛乳 とり肉 豆腐	ハム 豆乳 キャバツ にんじん たまねぎ とうもろこし	895	27.8	34.1	3.0
13	金	ごはん 牛乳	ほきレモン風味焼き ブロッコリーサラダ 白玉だんご汁 ガトーショコラ	米 白玉粉	牛乳 ツナ かまぼこ	ホキ ぶた肉	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	813	32.1	22.4	2.7
16	月	ごはん 牛乳	さば韓国風味焼き ささみの中華和え 豚汁 ブルーベリークレープ	米 ごま	さとう ごま油 牛乳 とり肉 豆腐	さば ぶた肉 みそ	こまつな にんじん もやし ごぼう 大根 長ねぎ	858	34.7	30.8	2.6
17	火	ごはん 牛乳	グリルチキン ごぼうサラダ ポトフ ソーダフroot風ゼリー	米 いももち ごま	さとう 油 牛乳 ツナ	とり肉 ウインナー	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし キャバツ たまねぎ えのきたけ 大根	885	32.6	27.4	3.3
18	水	ごはん 牛乳	ハッシュポテト 鶏そぼろ キムチチゲ 豆乳プリンタルト	米 油 ごま油	さとう じゃがいも 牛乳 だいず みそ	とり肉 豆腐	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 チンゲンサイ 大根	895	32.3	31.7	2.3
19	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ナムル にらまんじゅう(2こ) りんご	米 油 ごま	さとう でんぷん ごま油 牛乳 だいず みそ	ぶた肉 豆腐 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	891	35.6	27.2	3.3
23	月	ごはん ふりかけ 牛乳	てりやきハンバーグ シングルソテー ワンタンスープ さくらゼリー	米 ワンタンのかわ	油 牛乳 ぶた肉 かまぼこ	とり肉 ウインナー	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャバツ 干しいたけ	817	31.3	22.5	3.1

\*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	852 kcal	31.3 g	26.7 g	3.0 g
		15 %	28 %	
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  
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。



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。



きょうしやくにんぎょ

給食人気メニュー

- 1位 カレー
- 2位 鶏肉の竜田揚げ
- 3位 マーボー豆腐
- 4位 デザート

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！