



令和4年 3月




予定献立表(ようちえん)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛 乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
1 火	ごはん イカレモンソース  ぶたにくとだいごんのキムチに なまあげのみそしる	○	いか えいようだし みそ なまあげ おしゃべりみそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぶん	レモン にんじん だいごん えのき こまつな ねぎ 	3月 	496kcal 22.1g 307mg	16.2g 1.8g
2 水	テーブルロールパン チキンシュニツツェル マッシュポテト パンプキンシチュー	ジ ョ ア	とりく ウインナー ハム ぎゅうにゅう チーズ ジョア	パン バンこ あぶら はちみつ おじゃがもちボール バター さとう パンプキンポタージュ じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ グリーンピース コーン	給食ワールドツアー  千葉県とゆかりのある国の料理を 提供します。3月は『オーストラリア』 です。	511kcal 22.6g 319mg	16.6g 1.9g
3 木	ちらしごはん あつやきたまご さといものそぼろに すましじる ひながし	○	あつやきたまご とうふ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう ひながし	にんじん だいごん しめじ れんこん たけのこ ねぎ こまつな たまねぎ かんぴょう えのき こんにやく いんげん しいたけ	ひな祭り  ごん だて 献立	453kcal 19.1g 357mg	17.8g 2.1g
4 金	スパゲッティ  チキンとベーコンのトマトソース コーンサラダ チーズ	○	とりく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 しろいんげんまめ ひよこめめ さとう ハヤシルドレッシング なまクリーム	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ しめじ エリンギ トマト キャベツ もやし コーン きゅうり	パスタは太さや形で名前が違いま す。直径2ミリほどの長いパスタをス パゲッティと呼びます。短いパスタ ではマカロニが代表的です。	521kcal 23.2g 298mg	15.8g 1.8g
7 月	ごはん にくだんご もやしのオイスターいため かいせんワントンスープ ミルメーク	○	にくだんご みそ かいせんワントン とりく ぎゅうにゅう	こめ さとう マロニー ごまあぶら でんぶん ミルメーク	にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ にんにく コーン たまねぎ もやし キャベツ	海鮮ワントンスープは白身魚のすり 身入りワントンのスープです。海鮮 のうまみが加わり、おいしいスープ に仕上がります。	488kcal 17.5g 309mg	13.9g 1.7g
8 火	ごはん さけのてりやき すきやきに ごもくじる	○	さけ みそ なまあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう 	こめ ごまあぶら ごま さとう さといも	しょうが しいたけ にんじん だいごん ごぼう こんにやく ねぎ えのき はくさい	和食の配膳をふりかえり 和食では、ご飯を左、汁物を右側 に置きます。正しくできているか確 認しよう！	486kcal 23.3g 302mg	17.0g 1.7g
9 水	はちみつパン とりスパイシーチーズやき はなやさいツテー ビーフシチュー	○	とりく チーズ ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ビーフシチュー こめこ デミグラスソース	りんご にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース キャベツ あかピーマン ブロッコリー カリフラワー	★クイズ★ ブロッコリーやカリフラワーを花野菜 と言います。では、食べている部分 は何という名前でしょう？ ①うまい ②あまい ③からい	510kcal 26.2g 281mg	20.3g 2.1g
10 木	ごはん キャベツメンチ みそ はるキャベツのみそしる ピーナッツあえ ヨーグルト 	○	キャベツメンチ みそ あぶらあげ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう らっかせい 	ねぎ にんじん だいごん キャベツ えのき ほうれんそう もやし あかピーマン	春キャベツはやわらか〜い 春キャベツは葉のまきがゆるく、外 側までやわらかいので、サラダや浅 漬けによく合います。	526kcal 19.5g 408mg	17.8g 1.5g
11 金	キラリもちむぎごはん ポークカレー りんご  ツナとひじきのサラダ	○	ぶたにく スキミミルク ツナ ひじき ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ じゃがいも あぶら カレールウ ごまあぶら さとう ドレッシング ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし あかピーマン レモン りんご	◆食事マナーふりかえり  背筋を伸ばして 姿勢よく食べよう	500kcal 18.2g 264mg	16.8g 1.3g
14 月	ごはん さばピリからやき きんぴら かきたまじる ウエハース	○	さばピリからやき たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごまあぶら さとう ごま ウエハース	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ごぼう はくさい こんにやく	骨や歯を丈夫に保つために乳製品 などからカルシウムをとることが大 切です。カルシウムはきのこ類に多 く含まれるビタミンDにより吸収する 力がアップします。	523kcal 21.0g 569mg	21.4g 1.6g
15 火	げんまいりごはん にらまん りゃんぱんサンスー マーボー豆腐	○	にらまん ぶたにく だいず とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ にら ねぎ きゅうり	◆食べ方ふりかえり 噛(か)むかむ エブリバディ よくかんで 食べよう  123%	509kcal 20.4g 384mg	16.1g 2.0g
16 水	ミルクロールパン とりのこうそうあげ マカロニサラダ  コロコロやさいスープ オレンジ	○	とりく ぶたにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ  でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり オレンジ	 食器を大切に	501kcal 22.0g 254mg	20.4g 1.6g
17 木	せきはん あおヒラスさいきょうやき にくやさしいため とうふとわかめのみそしる ゴマしお	○	あおヒラスさいきょうやき とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	せきはん あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが にんじん だいごん ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし ピーマン あかピーマン	赤飯はもち米と小豆のおこわで、お 祝いの日に食べられてきました。今 年一年間成長できたことをお祝い して赤飯の登場です。	475kcal 23.0g 315mg	14.5g 1.9g
18 金	うどん  なのはなのかきあげ おひたし おいわいうどんじる	○	とりく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん あぶら なのはなのかきあげ さとう	にんじん しいたけ たまねぎ しめじ ほうれんそう こまつな  ねぎ キャベツ もやし	明日は、市内の小学校で卒業式が 行われます。祝いかまぼこが 入ったうどん汁でお祝います。	455kcal 18.5g 281mg	14.2g 2.1g
22 火	キラリもちむぎごはん ぶたどんのぐ おいわいケーキ くきわかめともずくのサラダ	ジ ョ ア	ぶたにく くきわかめ もずく たまご ジョア	こめ キラリもちむぎ さとう はるさめ ごま ドレッシング おいわいケーキ	ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ グリンピース えのき にんじん もやし	卒園おめでとうございます。たくさん 食べて大きく成長しましたね。小学 校でもいろいろな献立が登場する ので給食を楽しみにしてください。	505kcal 20.7g 776mg	12.6g 1.6g

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
*米は、市内産を使用します。
*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

9日の答え：③からい(花蕾) 花蕾という部分を食べています。花蕾は
花がさく前のつぼみのことです。つぼみ
なので、さらに成長させると花がさきます。
右の写真は、花がさいたブロッコリーです。



基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂 質	10~16g
カルシウム	290mg
塩 分	1.5g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。

エネルギー	497kcal
たんぱく質	21.2g
脂 質	16.8g
カルシウム	362mg
塩 分	1.8g



* 3月分の給食費の引き落としは、3月31日(木)です。口座の確認をお願いします。