



令和7年

3月



予定献立表(中学校)



匠瑛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 カルシウム	脂質 食塩相当量
3月	ちらしご飯	ミルメーク	○	鶏肉 豆腐	米 ごま でん粉	しょうが 人参 大根 たけのこ ねぎ	3月3日は、桃の節句、ひな祭りの日として、特に女の子の成長を祈る行事として伝えられています。お供える食べ物の色(白・ピンク・緑)は春の風景を表しています。	849kcal	
	鶏唐揚げ	里芋のそぼろ煮		かまぼこ 豚肉	油 里芋 砂糖	れんこん かんぴょう しめじ ちぢみ小松菜		31.5g	29.0g
	すまし汁	ひなあられ		生揚げ 牛乳	ひなあられ ミルメーク	玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 枝豆		474mg	3.7g
4火	ごはん	かみかみ煮干し	○	豚肉 牛肉 卵	米 パン粉	玉ねぎ しめじ えのきたけ		816kcal	
	ハンバーグ和風ソース	切干大根煮		肉団子 油揚げ	砂糖	人参 大根 白菜		35.6g	26.3g
	ちゃんこ汁			豆腐 さつま揚げ 牛乳	でん粉 ごま	ねぎ 椎茸		470mg	3.0g
5水	さよならきなこ揚げパン		○	きな粉 豚肉	パン 油 砂糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参	今年度、最後の揚げパンはきなこ味です。みなさんは、何味が好きでしたか？	866kcal	
	ポークビーンズ	ハニーピーナッツ		大豆 チーズ	白いんげん豆 マカロニ	トマト キャベツ コーン		29.3g	43.5g
	マカロニサラダ			牛乳	落花生 ドレッシング 生クリーム	きゅうり		326mg	2.5g
6木	ごはん	清見オレンジ	ジ	鮭 みそ 栄養だし	米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 かぶ	卒業生のみなさん 今、食べている食事は、『未来の自分』をつくるための土台です。この先、自分で選んで食べる機会が増えますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。	843kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き	豚肉のスタミナ炒め	ョ	豚肉 生揚げ	でん粉	にんにく しょうが にら もやし えのきたけ		35.3g	22.5g
	かぶと白菜のみそ汁		ア	ジョア	油	きくらげ 赤ピーマン 清見オレンジ		809mg	2.2g
7金	キラリもち麦入りご飯	お祝いいちごケーキ	○	卵 豚肉	米 キラリもち麦 油	にんにく しょうが 玉ねぎ		900kcal	
	ゆでたまご	ツナサラダ		スキムミルク	じゃが芋 カレールウ	人参 キャベツ もやし		33.6g	29.9g
	ポークカレー			ツナ 牛乳	ドレッシング ケーキ	赤ピーマン きゅうり		376mg	2.5g
10月	ごはん		○	いわし梅煮 豚肉 油揚げ	米 油	ごぼう 人参 しめじ	いわしには、骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。また、小骨も栄養が高いので丸ごと食べるのがおすすめです。	821kcal	
	いわし梅煮	大根とがんもの煮物		豆腐 みそ おしゃべりみそ	里芋	小松菜 ねぎ 大根		36.4g	27.3g
	豚汁			がんもどき 栄養だし 牛乳	砂糖	椎茸 こんにゃく いんげん		484mg	2.7g
11火	ジャンバラヤ		○	鶏肉	米 でん粉 油 砂糖 はちみつ	にんにく 玉ねぎ 人参	オリパラ開催地まで イッテ給! 3月は アメリカ	840kcal	
	パッファローチキン	アーモンドサラダ		ベーコン	バター じゃが芋 ベシメルソース	コーン パセリ きゅうり		29.6g	29.8g
	クラムチャウダー			あさり 牛乳	白いんげん豆 アーモンド ドレッシング	キャベツ 赤ピーマン		365mg	2.8g
12水	ミルクロールパン	ヨーグルト	○	ベーコン ウインナー	パン オリーブ油	にんにく セロリー 玉ねぎ	めばるは『春告魚』ともよばれ、冬から春のころが旬の魚です。目がパッチリしていて、目が張ることから『めばる』と名付けられたと言われている。	792kcal	
	めばるのハーブ焼き	ペンネソテー		めばるハーブ焼き	じゃが芋 油 ペンネ	人参 キャベツ トマト コーン		32.9g	23.9g
	ミネストローネ	キャラメルクリーム		牛乳 ヨーグルト	キャラメルクリーム	しめじ ピーマン 枝豆		628mg	3.1g
13木	玄米入りご飯		ジ	豚肉 えび	米 発芽玄米	しょうが 椎茸 人参 玉ねぎ	発芽玄米は、玄米を発芽させて食べやすく加工した米で、玄米中の酵素が活性化されて栄養価が高くなっています。	808kcal	
	春巻き	ナムル	ョ	いか	春巻き 油 砂糖	ヤングコーン 白菜 ねぎ チンゲンサイ		29.6g	20.2g
	中華丼の具		ア	うずら卵 ジョア	でん粉 ごま油 ごま	もやし きくらげ 赤ピーマン にら		752mg	2.9g
14金	ご飯【有機米】		○	さば おしゃべりみそ	米 ごま油 ごま	しょうが にんにく ねぎ	明日は、市内の小学校で卒業式が行われます。給食でもすまし汁に祝福の気持ちをこめました。	846kcal	
	さばピリ辛みそ焼き	カレー肉じゃが		豆腐 なんと 豚肉	砂糖 でん粉	人参 大根 小松菜		33.9g	31.4g
	お祝いすまし汁			生揚げ 牛乳	じゃが芋 油	椎茸 玉ねぎ こんにゃく 枝豆		468mg	2.9g
17月	ごはん	お魚そぼろ	○	鶏肉 豚肉	米 油	しめじ えのきたけ レモン しょうが	鶏の包み焼きは、調理員さんが、下味をつけた肉ときのこを、一人分ずつ包んで作ります。	771kcal	
	鶏肉包み焼き	生揚げのみそ炒め		みそ 生揚げ	じゃが芋 ごま油	にんにく 人参 玉ねぎ コーン		35.3g	23.5g
	どさんこ汁			お魚そぼろ 牛乳	砂糖	小松菜 ねぎ ピーマン 赤ピーマン		439mg	2.9g
18火	キラリもち麦入りご飯		ジ	エビフライ	米 キラリもち麦 生クリーム	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ	キラリもち麦は、市内で生産されています。もちもちとした食感が特徴で、食物繊維が豊富です。	764kcal	
	エビフライ	チーズサラダ	ョ	豚肉	油 デミグラスソース	マッシュルーム トマト キャベツ		29.2g	21.9g
	ポークハヤシ		ア	チーズ ジョア	ハヤシルウ ドレッシング	ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり		333mg	2.2g
19水	テーブルロールパン	オレンジ	○	ほきたるタルフライ	パン	玉ねぎ 人参 セロリー かぶ ねぎ	★地産地消デー★ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	845kcal	
	ほきたるタルフライ	ジャーマンポテト		ベーコン 大豆	油 キラリもち麦	キャベツ にんにく コーン		28.6g	40.2g
	もち麦と長ねぎのコンソメスープ			ウインナー 牛乳	じゃが芋	アスパラガス 赤ピーマン オレンジ		333mg	3.2g
21金	チキンライス	アイス風デザート	○	卵 鶏肉	米 バター 米粉 ごま油 生クリーム	人参 玉ねぎ パセリ しめじ	今年度、最後の給食です。給食時間は楽しく過ごせましたか？チキンライスにたまご、ケチャップでデコレーションして手作りオムライスを完成させましょう。	853kcal	
	ふわとろたまご	ツナとひじきのサラダ		ひじき	白いんげん豆 砂糖 ドレッシング	トマト コーン キャベツ 枝豆		27.5g	29.8g
	春キャベツのクリームスープ	ケチャップ		ツナ 牛乳	ベシメルソース ごま アイス風デザート	もやし きゅうり 赤ピーマン レモン		432mg	3.3g
* 誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。				基準栄養量		エネルギー 830kcal	* 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 829kcal
よくかんで食べるようにしましょう。						たんぱく質 28~41g			たんぱく質 32.0g
* 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。						脂質 18~27g			脂質 28.5g
* 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。						カルシウム 450mg			カルシウム 477mg
* 米は、市内産を使用します。						食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.9g
* ごはんに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。									

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