



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
2月	ごはん やさしいコロッケ ちゃんこじる	○	やさしいコロッケ にくだんご あぶらあげ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ミルク	にんじん だいこん えのき はくさい ねぎ さやいんげん ほうれんそう コーン 赤ピーマン		700kcal 23.0g 586mg	23.6g 2.5g
3火	ちらしごはん さけのマヨネーズやき すましじる	○	さけ とうふ かまぼこ とりこく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さといも さとう さくらもち	にんじん だいこん たまねぎ たけのこ ねぎ ちぢみこまつな かんぴょう こんにやく しいたけ れんこん	今日はひなまつり「桃の節句」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。	673kcal 29.9g 378mg	22.2g 2.7g
4水	テーブルロールパン チーズオムレツ ズッパ・ディ・レゲー(豆のスープ)	○	チーズオムレツ とりこく ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう	パン オリーブ油 ししいんげんまめあぶら じゃがいも レンズまめ いんげんまめ ペネ あかいんげんまめ ひよこまめ むぎ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト コーン しめじ ピーマン パセリ	6~15日の期間、ミラノ・コルティナパラリンピックが開催されます。開催国のイタリア料理、具だくさんの豆のスープとペネを食べて応援しましょう。	645kcal 25.8g 409mg	26.4g 2.8g
5木	ごはん かいせんしゅうまい② はるさめスープ	○	かいせんしゅうまい ぶたにく だいご ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんじん きくらげ たけのこ もやし はくさい こまつな キムチ だいこん ねぎ	キムチは、韓国の伝統的な辛い漬物です。煮物の大根には甘味があるので、キムチの辛さがおさえられ、食べやすくなります。	615kcal 23.3g 302mg	19.0g 2.1g
6金	むぎごはん ポークカレー はるキャベツのサラダ	○	ぶたにく ハム スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも カレールウ ドレッシング ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	今年度最後のカレーは、ポークカレーです。給食では色々な種類のカレーが登場しましたが、いちばん好きなカレーは何でしたか？	616kcal 21.8g 300mg	18.2g 2.1g
9月	ごはん ハンバーグわふうソース とうふとわかめのみそじる	○	ぶたにく だいご たまご みそ とうふ あぶらあげ わかめ とりこく にぼし ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ だいこん しめじ えのき にんじん ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	よくかんで食べると、かむ刺激が脳を活性化してくれます。	672kcal 32.5g 443mg	24.6g 2.1g
10火	ごはん チョコふうぶたにくのグラッシュ ポテトサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう しろういんげんまめ じゃがいも ドレッシング ドーナツ	たまねぎ にんにく ピーマン トマト キャベツ にんじん あかピーマン きゅうり コーン きピーマン	WBC開催中 本日の対戦相手、チェコの料理を食べて応援しましょう！	700kcal 25.1g 305mg	25.1g 1.7g
11水	ミルクロールパン ピザエッグ ニョッキいりクリームスープ	○	たまご ベーコン スキムミルク チーズ とりこく ウインナー ジョア ぎゅうにゅう	パン あぶら ベשמメルソース ニョッキ オリーブ油 ししいんげんまめ キャラメルクリーム	にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん しめじ かぶ パセリ コーン キャベツ あかピーマン ブロッコリー	ペペロンチーノ風ソテーは、ニンニクと唐辛子の風味をかき混ぜた炒め物です。辛さはひかえめに仕上げます。	645kcal 28.5g 672mg	21.5g 2.4g
12木	むぎごはん こうやどろふのからあげ ぶたどんのぐ	○	ぶたにく こうやどろふ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	ごぼう たまねぎ えのき しめじ グリンピース こまつな にんじん こんにやく オレンジ	高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作られます。体を作るたんぱく質や鉄分、お腹をきれいにする食物繊維など栄養が豊富な食べ物です。	684kcal 30.1g 400mg	24.0g 2.6g
13金	ごはん とりからあげ おいわいすましじる	○	とりこく とうふ はんぺん かまぼこ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごま じゃがいも さとう ゼリー	しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ えだまめ こんにやく	明日は、市内小学校の卒業式です。給食でもすまし汁に、お祝いの気持ちをこめました。	708kcal 27.7g 481mg	25.3g 2.3g
17火	むぎごはん ちゅうかどんのぐ パンバンジー	○	たまご ぶたにく えび いか とりこく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう はちみつ あぶら ごまあぶら ホットケーキミックス でんぶん ドレッシング	しょうが しいたけ たまねぎ きゅうり ヤングコーン はくさい チンゲンサイ ねぎ キャベツ にんじん もやし		648mg 25.5g 304mg	17.4g 2.3g
18水	はいがパン ひとくちしろみぎかなフライ② クラムチャウダー	○	しろみぎかなフライ ベーコン あさり スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも しろういんげんまめ あぶら ベשמメルソース チョコクリーム	たまねぎ カリフラワー にんじん コーン かぶ パセリ キャベツ あかピーマン ブロッコリー	今年度の給食も明日で終わりです。1年間、きまりを守り楽しく給食時間を過ごせましたか？振り返ってみましょう。	638kcal 27.9g 405mg	22.7g 2.5g
19木	ごはん【ゆうきまい】 いわしたつたあげ おしゃべりとんじる	○	いわしたつたあげ ぶたにく えいようだし みそ あぶらあげ とうふ とりこく なまあげ ひじき だいご おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう たまごプリン	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな しいたけ ねぎ れんこん えだまめ	★地産地消デー★ 今日の献立は、匝瑳市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	713kcal 31.4g 667mg	25.5g 2.0g

* 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	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

* 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	663kcal
たんぱく質	27.3g
脂質	22.6g
カルシウム	424mg
食塩相当量	2.3g

よくかんで食べるようにしましょう。

* 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。

* 給食で使用する魚には、骨が含まれています。

* 米は、市内産を使用します。

* 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。

卒業・進級おめでとう！



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