

令和8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 |
| 2月 | ごはん やさいコロッケ ちゃんこじる | ミルメーク いんげんとかまぼこのごまあえ ふりかけ | ○ | やさいコロッケ 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 ミルメーク | 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 あかピーマン | | 534kcal 17.9g 475mg | 19.1g 2.0g |
| 3日 | ちらしごはん さけのマヨネーズやき すましじる | ひながし さといもとりにくのにももの すましじる | ○ | さけ とうふ かまぼこ とりにく 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 ひながし | 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 かんびょう 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。 | 457kcal 22.8g 313mg | 18.1g 2.0g |
| 4日 | テーブルロールパン チーズオムレツ | ペンネソテー スパ・ティレグミ(まめのスープ) | ○ | チーズオムレツ とりにく ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう | パン オリーブ油 しろ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 パンネ 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 コーン トマト 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パンネを食べて応援しましょう。 | 531kcal 21.5g 376mg | 23.2g 2.3g |
| 5日 | ごはん かいせんしゅうまい② はるさめスープ | ぶたにくとだいこんのキムチに はるさめスープ | ○ | かいせんしゅうまい ぶたにく 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。 | 462kcal 17.8g 259mg | 15.8g 1.8g |
| 6日 | むぎごはん ポークカレー はるキャベツサラダ | マンゴーアセロラゼリー | ○ | ぶたにく スキムミルク ハム 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？ | 460kcal 16.9g 259mg | 14.8g 1.6g |
| 9日 | ごはん ハンバーグわふうソース とうふとわかめのみそしる | かみかみにぼし とりごぼう | ○ | ぶたにく だいち たまご みそ とうふ あぶらあげ わかめ とりにく 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。 | 508kcal 25.5g 378mg | 19.7g 1.6g |
| 10日 | ごはん チョコふうぶたにくのグラッシュ ポテトサラダ | やきドーナツ | ○ | ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら バター さとう しろいんげんまめ じゃがいも ドレッシング ドーナツ | たまねぎ にんにく あかピーマン トマト キャベツ にんじん 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、チョコの料理を食べて応援しましょう！ | 531kcal 19.7g 272mg | 20.0g 1.3g |
| 11日 | ミルクロールパン ピザエッグ ニョッキ入りクリームスープ | キャラメルクリーム フロッキーのペペロンチーノふうソテー | ○ | たまご ベーコン スキムミルク チーズ とりにく ウインナー ジョア ぎゅうにゅう | パン あぶら ベシヤメルソース ニョッキ オリーブ油 しろいんげんまめ 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 フロッキー | ペペロンチーノ風ソテーは、ニンニクと唐辛子の風味をきかせた炒め物です。辛さはひかえめに仕上げます。 | 516kcal 23.3g 612mg | 16.9g 1.9g |
| 12日 | むぎごはん こうやどうふのからあげ ぶたどんのぐ | オレンジ ちりめんあえ | ○ | ぶたにく こうやどうふ 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。 | 507kcal 23.1g 335mg | 19.1g 2.0g |
| 13日 | ごはん とりからあげ おいわいすましじる | カレーにくじゃが | ○ | とりにく 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 | 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。 | 509kcal 21.8g 368mg | 20.0g 1.7g |
| 16日 | ごはん とりにくつつみやき どさんこじる | ふりかけ だいこんとがんものにももの どさんこじる | ○ | とりにく みそ ぶたにく がんもどき ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう | エリンギ しめじ レモン コーン にんじん だいこん こんにやく しょうが にんにく こまつな たまねぎ しいたけ | 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。 | 479mg 23.9g 257mg | 17.9g 1.7g |
| 17日 | むぎごはん ちゅうかどんのぐ パンバンジー | マーラーカオ | ○ | たまご ぶたにく えび しめじ とりにく 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 | | 478kcal 19.7g 262mg | 14.2g 1.8g |
| 18日 | はいがパン ひとくちろみぎかなフライ② クラムチャウダー | チョコクリーム はなやさいソテー | ○ | 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 しろいんげんまめ ベシヤメルソース あぶら 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 フロッキー | 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。 | 530kcal 23.3g 341mg | 19.5g 2.0g |
| 19日 | ごはん【ゆうきまい】 チーズふうインハンバーグ(ケチャップ) おしゃべりとんじる | おいわいいちごゼリー れんこんいりひじきに | ○ | チーズふうインハンバーグ ぶたにくなまあげ あぶらあげ とうふ みそ とりにく えいようだし ひじき だいち 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 ゼリー | 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 | もうすぐ卒園式です。小学校でもモリモリ食べてくださいね♪ | 528kcal 21.5g 470mg | 19.2g 1.6g |

*誤えん・ちう息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。
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。



| 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 |
| 食塩相当量 | 1.5g |

| *材料の都合により | |
|-----------|---------|
| エネルギー | 502kcal |
| たんぱく質 | 21.3g |
| 脂質 | 18.3g |
| カルシウム | 355mg |
| 食塩相当量 | 1.8g |



*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。