

令和5年度

3月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・牛乳・ぶたにく・かぶ
ほうれんそう・こまつな・なら
にんじん・きゅうり・だいこん・ながねぎ

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	牛乳	主食・おかず・デザート	主に体をつくる もとなる食品	主に体の調子を 整えるもとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	kcal (小) (中) (大)	g (小) (中) (大)	g (小) (中) (大)	g (小) (中) (大)
1 金	○	☆ひなまつりこんだて☆ ちらしずし かまぼこのすましじる エビフライ はくさいのときあえ さくらもち	牛乳 とりにく どうふ かまぼこ えび かつおがし	れんこん にんじん だいこん えのき こまつな はくさい きゅうり もやし しょうが たけのこ	こめ パンこ あぶら さくらもち	675	27.4	19.1	2.7
4 月	○	ごはん いもだんごじる シルバーのてりやき いんげんとひきにくのいために ストロベリーカスタードタルト	牛乳 とりにく あぶらあげ シルバー ぶたにく	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ さやいんげん たまねぎ しょうが	こめ いもだんご はるさめ あぶら タルト	836	32.4	21.9	3.6
5 火	○	ごはん チンゲンサイのちゅうかはるさめスープ にらまんじゅう2個 チンジャオロース アーモンドこぎかな	牛乳 とりにく ぶたにく カタクチイワシ	チンゲンサイ はくさい ながねぎ きくらげ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく キャベツ なら	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら でんぱん こむぎこ アーモンド	773	30.6	22.6	2.5
6 水	○	きなこあげパン ラビオリトマトに ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 きなこ ぶたにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー にんにく パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	660	24.1	24.1	2.8
7 木	○	ごはん マーボーどうふ むらさきいももち ちゅうかあえ いちご	牛乳 どうふ ぶたにく みそ ハム わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ なら もやし たけのこ しいたけ きゅうり いちご	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら さつまいも むらさきいも	648	23.0	20.6	2.0
8 金	○	★かみかみこんだて★ ごはん きのことみそしる とりそぼろどんのぐ あまからあげごぼう デコボン	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ どうふ とりにく だいず	えのき しめじ まいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん えだまめ ごぼう デコボン	こめ あぶら さとう でんぱん ごま	701	32.0	22.4	2.1
11 月	○	ごはん さといものみそしる とりにくレモンソースがけ きりぼしだいこんのごまあえ チーズ	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく チーズ	たまねぎ こまつな レモン きりぼしだいこん きゅうり にんじん	こめ でんぱん さといも あぶら さとう ごま	826	35.5	24.3	3.2
☆ 給食費(3月分)の引き落とし日は3月11日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆									
12 火	○	☆中学生卒業お祝い献立☆ むぎごはん チキンカレー キャベツのフレンチサラダ グレープゼリー(小) おいおいゼリー(中)	牛乳 とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン きゅうり	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ルウ こめゼリー	856	25.2	19.5	2.7
13 水	○	はちみつパン ほうれんそうのミルクスープ メンチカツ ひじきのマリネ ブルーベリージャム	牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク ひじき ハム	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし きゅうり	パン じゃがいも こめこ バター あぶら さとう ジャム	712	26.7	29.9	3.2
14 木	○	☆小学生そつぎょうお祝いこんだて☆ ごはん おいおいすましじる ぎんだらのさいきょうやき ほうれんそうのわふうサラダ おいおいゼリー(小) グレープゼリー(中)	牛乳 ぶたにく どうふ かまぼこ のり ぎんだら みそ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ ほうれんそう えのき	こめ さとう でんぱん あぶら ゼリー	651	25.0	22.7	1.7
15 金	○	レモントースト かぶのポトフ にくだんごケチャップソース2個 ブロッコリーとベーコンのソテー	牛乳 とりにく ベーコン ウインナー	レモン たまねぎ にんじん にんにく はくさい かぶ パセリ たけのこ ブロッコリー しめじ まいたけ	パン マーガリン さとう あぶら オリーブオイル	784	29.2	34.6	3.6
18 月	○	げんまいいりごはん わかめスープ ぶたにくのキムチいため こまつなのナムル レモンゼリー	牛乳 とりにく どうふ なると わかめ ぶたにく	にんにく ながねぎ しょうが たまねぎ もやし なら はくさい もやし にんじん こまつな	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら さとう ごま ゼリー げんまい	668	27.8	19.6	2.9
19 火	○	ごはん のつべいじる ぎんピラスのみそやき きりぼしだいこんのふくめに アセロラとうにゅうゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ ぎんピラス みそ	にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん えだまめ	こめ さといも でんぱん さとう あぶら ゼリー	619	29.9	16.4	1.7
21 木	○	げんまいいりごはん トマトハヤシ チーズオムレツ ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト みかん グリンピース パインアップル もも	こめ あぶら じゃがいも げんまい ルウ さとう	685	24.0	21.3	2.1

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。



小学校平均値	670	26.7	21.4	2.3
小学校基準値	650	21.1~32.5	21.7~14.4	2.0未滿
中学校平均値	822	31.3	24.2	2.7
中学校基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.6	2.5未滿

◎記載されている小学校の栄養価は中学生対象です。
◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

「しろいまち」に掲載されました!

給食で使う小松菜や白菜、にんじん等冬野菜を育てている畑を見学させていただきました。その時の様子が記事となっています。



白井市産の野菜をたっぷり使った給食を給食センターで調理する様子が記事となっています。

QRコードから是非ご覧になってください。



白井市産野菜の畑の見学

白井市の学校給食に協力していただいている農家さんや、やおぼあくの店長さん、市役所の方、給食の関係者です。詳しくは記事をご覧ください!



小松菜畑です。3月の出荷に向けて、ビニールハウスですくすく成長中です!カルシウムたっぷりの小松菜は、給食に欠かせない食材です。

この機械で、小松菜の種まきをします。種をまいて、25日ほどで収穫します。