

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉・小松菜・チンゲン菜

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

3月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「1年間の給食を振り返ろう」

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	牛乳		主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3	月	○	ひなまつり献立 ごはん かきたま汁 鯖の西京焼き 菜の花のごま和え ひな祭り三色大福	卵 鶏肉 豆腐 さわら 味噌	牛乳 わかめ	人参 菜の花 ほうれん草	えのき 椎茸 長ねぎ キャベツ もやし	米 でん粉 砂糖 ひな祭り三色大福	ごま	753	34.8	18.5	2.4	
4	火	○	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 ブロッコリーとじゃが芋の中華サラダ 蒸しケーキ	豚肉 いか えび なた	牛乳	人参 チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 もやし コーン キャベツ	ちゃんぽん麺 じゃが芋 砂糖 小麦粉 蒸しケーキ	油 ごま油	753	27.1	34.4	2.6	
5	水	○	ごはん チキンカレー オムレツ 根菜ごまマヨサラダ	鶏肉 たまご かまぼこ	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ れんこん ごぼう 枝豆	米 じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖	油 マヨネーズ ごま ごま油	822	28.2	25.1	2.6	
6	木	○	ココア揚げパン ほうれん草のミルクスープ 人参のマリネ レモンゼリー	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ しめじ きゅうり	パン 砂糖 さつま芋 ルウ 米粉 ゼリー	油 バター	785	28.3	26.8	2.6	
7	金	○	ごはん キャベツと油揚げの味噌汁 ハンバーグてりやきソース いんげんとひき肉の炒め煮 清見オレンジ	油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 さやいんげん 人参	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 オレンジ	米 砂糖 でん粉 春雨	油	801	31.1	22.9	2.3	
10	月	○	中学生卒業お祝い献立 キャロットピラフ コンソメスープ ハニーマスタードチキン コーンサラダ すだちゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ 白菜 セロリー レモン キャベツ コーン	米 じゃが芋 はちみつ ゼリー	油 オリーブオイル ドレッシング	806	32.8	21.4	3.0	
☆ 給食費(3月分)の引き落とし日は3月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆														
11	火		卒業式のため、給食はありません。											
12	水	○	麦ごはん 炒め野菜の味噌汁 豚丼の具 小松菜の磯香和え	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳 海苔	人参 小松菜	大根 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 生姜 もやし	米 大麦 里芋 砂糖	ごま油 油	772	32.6	22.0	2.6	
13	木	○	☆かみかみ献立☆ ごはん 中華白玉スープ いか胡麻フライ 麻婆れんこん チーズ	鶏肉 いか 絹揚げ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ チーズ	人参 チンゲン菜	長ねぎ 生姜 にんにく れんこん	米 白玉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	795	31.3	25.4	2.9	
14	金	○	ごはん 肉じゃが いわしの生姜煮 味噌ドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 いわし 味噌	牛乳	人参	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ 生姜 もやし きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	778	29.8	21.2	2.0	
17	月	○	小学生卒業お祝い献立 ゆかりごはん お祝いすまし汁 ぶりキャベツカツ おかかサラダ お祝いいちごゼリー	鶏肉 豆腐 はんぺん ぶり ハム 鯉節	牛乳	赤しそ 人参 小松菜 ほうれん草	大根 えのき 長ねぎ 白菜 もやし キャベツ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 ゼリー	油	803	28.9	21.1	2.9	
18	火	○	ガーリックトースト マカロニクリームスープ コーンポテト 豆乳プリン	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ 人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン	パン マカロニ 米粉 白いんげん豆 じゃが芋 プリン	マーガリン オリーブオイル 油 生クリーム	862	29.3	36.1	3.0	
19	水	○	麦ごはん 中華風肉団子スープ ホイコーロー丼の具 中華和え	鶏肉 豚肉 味噌 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	白菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 長ねぎ たけのこ にんにく きゅうり もやし	米 大麦 春雨 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油	764	27.9	20.1	3.1	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。								平均栄養量		796	30.3	25.2	2.7	
<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ゲン配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。								基準栄養量		830	34.3	23.0	2.5	

<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ギー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。
「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



給食レシピ紹介♪

給食試食会でレシピを教えてほしいという声が届いていたので、給食の人気のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で作ってみてください♪

<今年度、使用した白井市産農産物を紹介!!>





小松菜・枝豆・
にんにく・とうもろこし・
じゃが芋・梨・長ねぎ・
ほうれん草・かぶ・
自然薯・白菜・
大根・チンゲン菜
たくさんの種類の野菜や
果物を使用しました！



☆ブルコギ丼の具☆

【材料 4人分】

- 豚小間肉 150g
- 酒 10g(小さじ2)
- こしょう 少々
- にんにく 3g
- 豆板醤 少々(お好みで)
- たまねぎ 100g
- しめじ 50g
- にら 25g
- 春雨 17g
- 砂糖 9g(大さじ1)
- 醤油 18g(大さじ1)
- みりん 9g(大さじ1/2)
- 白いりごま 3g(小さじ1)
- ごま油 3g(小さじ1)

【作り方】

- ①肉は酒、こしょうで下味、にんにくはすりおろし、たまねぎはスライス、しめじはほぐしておく。
にらは2cmにカットする。
- ②春雨は袋に記載されている時間でゆでておく。
- ③砂糖、醤油、みりんは合わせておく。
- ④フライパンにごま油をひいて、にんにく、豆板醤を炒め、香りが出てきたら、肉を入れて炒める。
- ⑤玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
- ⑥合わせ調味料を加える。
- ⑦にら、②を加え、炒める。
- ⑧ごまを振り入れて出来上がり。



どの野菜や果物も新鮮で大変おいしかったですね。これも生産者の方々の努力や苦労があつてのものです。
ご家庭でも白井市産野菜を積極的に活用し、地場産物の良さを多く知っていただきたいです。