

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄 養 量				
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとになる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとになる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとになる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	
3	月	○	鰯ひなまつりこんだて鰯 ごはん かきたまじる さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ ひなまつりさんしよくだいふく 新メニュー♪	牛乳 たまご とりにく とうふ わかめ さわら みそ	にんじん えのき しいたけ ながねぎ なのはな ほうれんそう キャベツ もやし	こめ でんぱん ごま さとう ひなまつりさんしよくだいふく	609	29.6	16.5	2.0	
4	火	○	ちゃんぽんめん あげぎょうざ ブロッコリーとじゃがいものちゅうかサラダ むしケーキ 新メニュー♪	牛乳 ぶたにく いか えび なると	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい もやし ブロッコリー コーン キャベツ	ちゃんぽんめん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら むしケーキ	608	22.7	29.1	2.1	
5	水	○	ごはん チキンカレー オムレツ こんさいごまマヨサラダ	牛乳 とりにく たまご かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう えだまめ	こめ あぶら じゃがいも ルウ こめこ マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら	650	23.4	21.4	2.1	
6	木	○	ココアあげパン ほうれんそうのミルクスープ にんじんのマリネ レモンゼリー	牛乳 とりにく ベーコン スkimミルク ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう きゅうり パセリ	パン あぶら さとう さつまいも ルウ こめこ バター ゼリー	630	23.3	21.7	2.1	
7	金	○	ごはん キャベツとあぶらあげのみそしる ハンバーグてりやきソース いんげんとひきにくのいために きよみオレンジ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく ぶたにく	キャベツ こまつな ながねぎ さやいんげん にんじん たまねぎ しょうが たまねぎ オレンジ	こめ さとう でんぱん はるさめ あぶら	636	25.6	19.6	2.0	
10	月	○	中学生卒業お祝いこんだて 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	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ はくさい セロリー パセリ レモン キャベツ ブロッコリー コーン あかピーマン	こめ じゃがいも あぶら はちみつ オリーブオイル ドレッシング ゼリー	616	27.3	18.5	2.3	
☆ 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	○	レモントースト チキンビーンズ あおなのソテー ヨーグルト 小学校、初登場♪	牛乳 ベーコン とりにく だいず ウインナー ヨーグルト	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマト コーン こまつな	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ オリーブオイル	693	27.1	27.0	2.7	
12	水	○	むぎごはん いためやさいのみそしる ぶたどんのぐ こまつなのいそかあえ	牛乳 とりにく みそ ぶたにく のり	だいこん にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ しょうが こまつな もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら さといも さとう あぶら	621	27.7	19.4	2.2	
13	木	○	☆かみかみこんだて☆ ごはん ちゅうかしらたまスープ いかごまフライ マーボーれんこん 新メニュー♪	牛乳 とりにく わかめ いか きぬあげ ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんにく れんこん	こめ しらたま あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ	607	24.3	19.8	2.3	
14	金	○	ごはん にくじゃが いわしのしょうがに みそドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく いわし みそ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ キャベツ もやし きゅうり しょうが	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	621	25.0	18.5	1.6	
17	月	○	小学生そつぎょうおいおい献立 ゆかりごはん おいおいすましじる ぶりキャベツカツ おかかサラダ おいおいいちごゼリー 新メニュー♪	牛乳 とりにく とうふ はんぺん ぶり ハム かつおぶし	あかしそ にんじん だいこん えのき こまつな ながねぎ はくさい ほうれんそう もやし キャベツ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ ゼリー	625	23.8	17.4	2.1	
18	火		卒業式のため、給食はありません。								
19	水	○	むぎごはん ちゅうかふうにくだんごスープ ホイコーローどんのぐ ちゅうかあえ	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ みそ	にんじん はくさい たまねぎ こまつな しいたけ キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン にんにく きゅうり もやし	こめ おおむぎ はるさめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら パンこ	613	23.6	17.8	2.5	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。 ＜保護者の方へ＞							平均栄養量	633	25.2	21.3	2.2
							基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

＜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！

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勞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。

☆プルコギ丼の具☆

【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しておく。

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。