

令和4年度

3月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「1ねんかんのきゅうしょくをふりかえろう」



今日の千葉県産・白井市産の食材

ぎゅうにゅう・ぶたにく
チンゲンサイ・にら・だいこん・もやし
こめ・こまつな・にんじん・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 からだ 主に体をつくる	おも からだ ちょうし 主に体の調子をとる	おも エネルギー 主にエネルギーを	熱量 kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
	牛乳	しゅく 主食・おかず・デザート	しゅくひん もとなる食品	しゅくひん もとなる食品	しゅくひん もとなる食品	(小) (中)	(小) (中)	(小) (中)	(小) (中)
1 水	○	きなこあげパン トマトのABCスープ ツナポテト にゅうさんきんデザート	牛乳 きなこ ベーコン ツナ にゅうさんきんデザート	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	パン あぶら さとう しろいんげんまめ マカロニ オリーブオイル じゃがいも	649 795	24.6 29.2	23.3 27.5	2.1 2.6
2 木	○	ごはん オニオンスープ とりにくのパーベキューソース もやしとピーマンのカレーソース パールかん	牛乳 ぶたにく とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ りんご レモン もやし ピーマン あかピーマン にんにく しょうが パールかん	こめ オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら	626 772	26.9 31.7	20.7 23.4	1.9 2.2
3 金	○	繭ひなまつりこんだて繭 ちらしずし ゆばいりすましじる なのはなコロッケ はくさいのかりかりうめこんがえ さくらもち	牛乳 あぶらあげ ゆば とりにく とうふ わかめ ぶたにく こんが	たけのこ れんこん かんぴょう にんじん えのきたけ しいたけ ながねぎ なのはな キャベツ たまねぎ コーン はくさい きゅうり もやし うめ	こめ でんぷん パンこ じゃがいも あぶら もちごめ あずき さとう	670 829	21.1 25.1	18.0 20.6	2.9 3.5
6 月	○	しよくパン じゃがいものポトフ パンネのラザニアふう フルーツしらたま いちご&マーガリン	牛乳 ぶたにく ウィンナー チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ トマト コーン ピーマン にんにく みかん もも パインアップル ナタデココ	パン じゃがいも あぶら オリーブオイル こむぎこ さとう マカロニ しらたま ゼリー いちご&マーガリン	706 862	22.3 27.3	24.5 27.7	2.2 2.8
7 火	○	ごはん のつべいじる エビフライ いんげんとひきにくのいために	牛乳 とりにく エビ ぶたにく	にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな さやいんげん たまねぎ しょうが	こめ さといも でんぷん パンこ こむぎこ あぶら はるさめ	609 736	25.3 29.0	17.1 18.1	2.0 2.2
8 水	○	ナン キーマカレー チーズオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ミルメークココア	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト エリンギ ブロッコリー コーン	ナン あぶら ひよこまめ レンズまめ さとう カレールー こむぎこ ドレッシング ミルメーク	636 778	27.1 32.8	27.3 33.4	3.1 3.8
9 木	○	※中学校卒業お祝い献立※ ごはん おいおいすましじる てづくりからあげ ひじきのマリネ (小)いちごゼリー (中)お祝いケーキ	牛乳 ぶたにく とうふ はんぺん とりにく ひじき ハム (中)豆乳、大豆粉	にんじん だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり (小)いちご	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう (小)ゼリー (中)米粉	703 893	29.3 33.7	24.6 30.8	2.3 2.6
10 金	○	ごはん キャベツとあぶらあげのみそしる メンチカツ じゃがいものにももの りんご	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 たまねぎ にんじん しらたき しいたけ りんご	こめ パンこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	694 822	27.2 30.8	22.3 23.2	2.6 2.9

☆ 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。☆

13 月	○	ごはん だいこんとぶたにくのちゅうかスープ やきぎょうざ ウィンナーとキャベツのガリバタソース くるごまプリン	牛乳 ぶたにく ウィンナー	だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん しょうが ながねぎ にら キャベツ ブロッコリー にんにく	こめ でんぷん ごまあぶら こむぎこ バター プリン	663 808	20.3 23.8	27.6 30.9	2.3 2.7
14 火	○	☆かみかみこんだて☆ ごはん なめこのみそしる いわしのしょうがに だいこんといかのにももの	牛乳 こうやどうふ みそ いわし ぶたにく いか	なめこ にんじん ながねぎ しょうが だいこん こんにゃく	こめ でんぷん さといも あぶら さとう	595 746	30.0 36.0	18.3 20.7	2.2 2.5
15 水	○	しおやきそば あげたこ(2こ) れんこんとえだまめのあえもの ストロベリーカスタードタルト	牛乳 ぶたにく たこ たまご	きくらげ たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん ザーサイ れんこん えだまめ コーン いちご	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう ドレッシング マーガリン	701 781	23.5 26.4	31.0 33.0	2.4 3.0
16 木	○	※小学校そつぎょうおいおいこんだて※ ごはん さわにわん とりにくのしょうがやき はなやさいサラダ (小)おいおいケーキ (中)いちごゼリー(中)チーズ	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく カニカマ (小)とうにゅう、だいちこ (中)チーズ	にんじん しいたけ ごぼう たけのこ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン (中)いちご	こめ さとう あぶら (小)こめこ (中)ゼリー	641 742	30.5 37.1	18.9 18.0	2.6 3.3
17 金	○	ごはん パイタンスープ しゅうまい(2こ) チョレギサラダ たまごプリン	牛乳 ぶたにく なると のり	しいたけ にんじん はくさい にら しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく	こめ あぶら パンこ でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま プリン	697 820	26.9 29.7	24.8 26.5	2.4 2.7
20 月	○	ごはん しらたまじる さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう	牛乳 とりにく さわら みそ さつまあげ	にんじん だいこん こまつな ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ しらたま さとう ごま あぶら	587 735	27.1 32.5	14.9 16.7	1.7 2.0
22 水	○	ごはん チンゲンサイとベーコンのスープ はるまき もずくのチャプチェふう アセロラとうにゅうゼリー	牛乳 ベーコン もずく ぶたにく	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ ながねぎ きくらげ キャベツ にら にんにく ピーマン たまねぎ しいたけ	こめ ごまあぶら はるさめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら ゼリー	618 757	17.9 21.0	20.3 22.7	2.1 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。
- 「写真で見える給食」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。



小学校平均値	653	25.3	22.2	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	792	29.7	24.9	2.8
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年対象です。
◎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。

給食レシピ紹介

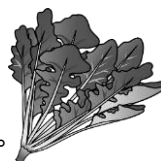
今回は、和風のあえものを紹介します。春休みにお家で作ってみてください。

☆ささみとほうれんそうのごま和え☆

- 【材料 4人分】
- ささみ 40g
 - ほうれんそう 1/3束(60g)
 - 人参 1/7本(20g)
 - もやし 1/4袋(50g)
 - 白すりごま 小さじ2(15g)
 - 砂糖 小さじ2(6g)
 - 醤油 小さじ2(12g)

<作り方>

- ①ささみを茹でて冷まし、割いておく
- ②ほうれん草を2cm、人参を短冊切り、もやしはよく洗う。
- ③ほうれん草、人参、もやしを茹で、ざるにあげて冷まし、水気をしぼる。
- ④すりごま、砂糖、しょうゆをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ささみ、茹でた野菜、調味料をよく混ぜ合わせてできあがり!



「しろいまっち」に掲載されました!

昨年12月に給食で使う人参や大根などを育てている農家さんの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ので、下のQRコードからは是非ご覧になってください。

