

令和7年度

3月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「いちねんかんのきゅうしよくをふりかえろう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・ぎゅうにゅう・こまつな
ほうれんそう・チンゲンサイ・ぶたにく

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

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 もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
2	月	○	ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ えび たら ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ たら たけのこ しいたけ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま パンこ こむぎこ	616	24.0	19.7	2.3
3	火	○	鯉ひなまつりこんだて鯉 ごはん さくらかまぼこのすましじる さわらのさいきょうやき れんこんのきんぴら ひなまつりさんしよくだいふく	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ さわら みそ ぶたにく さつまあげ	だいこん えのき こまつな ながねぎ にんじん れんこん ごぼう しいたけ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ひなまつりだいふく	630	28.8	16.7	1.5
4	水	○	ごはん カレー ハンバーグ ゼリーポンチ	牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パイン みかん もも	こめ あぶら じゃがいも ルウ こめこ ゼリー でんぷん	709	23.1	22.8	1.8
5	木	○	きなこあげパン ポークビーンズ あおなのソテー レモンムース	きなこ 牛乳 ぶたにく だいず ウィナー	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 あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ オリーブオイル ムース	636	26.0	25.8	2.0
6	金	○	★かみかみこんだて★ むぎごはん キムチスープ ピビンバ(にくのいために) きりぼしだいこんのナムル	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく みそ	はくさい にんじん たら ながねぎ きくらげ にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま	623	27.4	21.0	2.2
9	月	○	わかめごはん おいおいすましじる ささみのレモンソースがけ みそドレッシングサラダ とうにゅうプリン	牛乳 ぶたにく とうふ なると とりにく みそ わかめ	にんじん だいこん えのき こまつな ながねぎ レモン キャベツ もやし きゅうり	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま プリン	645	30.7	20.5	3.1
10	火	○	セサミトースト ポトフ ブロッコリーとチキンのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ウィナー とりにく ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ ブロッコリー コーン	パン マーガリン ごま さとう じゃがいも あぶら	600	24.1	25.8	2.2
☆ 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	水	○	ごはん にくじゃが いわしのしょうがに のりカツオなっとうあえ	牛乳 ぶたにく いわし なっとう のり かつおぶし	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ ほうれんそう もやし ながねぎ しょうが	こめ あぶら じゃがいも さとう	616	27.3	16.9	1.5
12	木	○	パンズパン こめこのコーンポタージュ エビカツ イタリアンサラダ ミルメークコーヒー	牛乳 ベーコン スキムミルク エビ たら	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり ピーマン	パン こめこ バター なまクリーム あぶら ドレッシング ミルメーク でんぷん こむぎこ パンこ	598	26.4	20.8	2.8
13	金	○	ごはん とんじる とりにくのてりやきソースがけ こまつなのごまあえ ムースだいふく	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく ツナ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま ムースだいふく	670	29.0	19.4	1.8
16	月	○	※そつぎょうおいおいこんだて※ カレーピラフ ABCマカロニスープ オムレツトマトソース ブロッコリーとウィナーのソテー おいおいいちごゼリー	牛乳 とりにく 卵 ウィナー	にんじん たまねぎ セロリー パセリ ブロッコリー キャベツ エリンギ にんにく トマト コーン グリーンピース あかピーマン	こめ マカロニ じゃがいも あぶら さとう でんぷん オリーブオイル ゼリー	626	20.3	20.0	3.0
17	火	📖 そつぎょうしき 📖								
18	水	○	ごはん ちゅうかふうにくだんごスープ さばのこうみソースがけ あつあげとチンゲンサイのちゅうかいため	牛乳 とりにく さば みそ きぬあげ	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ きくらげ にんにく チンゲンサイ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら パンこ	646	25.1	24.2	2.0
19	木	○	むぎごはん そうへいじる とりそぼろどんのぐ マヨおひたし チーズ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく だいず ハム かつおぶし チーズ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく こまつな にんにく しょうが えだまめ ほうれんそう もやし	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	659	34.4	20.9	2.2

◎ 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>

- ・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。
- 「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

給食意見箱にレシピを教えてくださいという声が多数届いていたので、給食の人気レシピを紹介します。
給食では、白井市産の小松菜を使っています。
ぜひ、ご家庭で作ってみてください♪

<今年度、給食で使用した白井市産農産物を紹介!!>



生産者のみなさん

『小松菜・枝豆・にんにく・とうもろこし・じゃが芋・梨・ほうれん草・かぶ・自然薯・白菜・大根・人参』と今年もたくさんの白井市産の野菜や果物を給食で使用しました!
どの野菜や果物も新鮮で大変おいしかったです。これも生産者の方々の努力や苦労があってのものです。
ご家庭でも白井市産野菜を積極的に活用し、より多くの人に地場産物の良さを知ってほしいです。

☆青菜のソテー☆

【材料 4人分】

- ウィンナー 3本
- 小松菜 120g(約3株)
- 人参 25g(約1/5本)
- 冷凍コーン 60g
- 顆粒コンソメ 小さじ1/3
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々
- オリーブオイル 小さじ1/2

【つくり方】

- ①ウィンナーは1cm幅、小松菜は2cm、人参は短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ウィンナーを炒める。
- ③人参とコーンを加え炒める。
- ④小松菜を加え、調味料をいれたら、手早く炒めて完成。

