

# 3月 予定献立表(中学校)

今月の目標「一年間の給食をふりかえろう」

今月の千葉県産・白井市産の食材  
**米・牛乳・小松菜**  
**ほうれん草・チンゲン菜・豚肉**

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
2月	○ ご飯 麻婆豆腐 えび焼売(2個) 春雨サラダ	豆腐 豚肉 味噌 えび たら ハム	牛乳	人参 なら	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 椎茸 もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	808	30.3	24.7	3.0
3火	○ 総ひな祭り献立 ご飯 桜かまぼこのすまし汁 鯖の西京焼き れんこんのきんぴら ひな祭り三色大福	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 さわら 味噌 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	大根 えのき 長ねぎ れんこん ごぼう 椎茸	米 砂糖 ひな祭り大福	油 ごま ごま油	779	34.4	18.9	1.8
4水	○ ご飯 カレー ハンバーグ ゼリーポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ パイン みかん 桃	米 じゃが芋 ルウ 米粉 ゼリー でん粉	油	898	28.3	27.2	2.3
5木	○ きなこ揚げパン ポークビーンズ 青菜のソテー レモンムース	きな粉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ 枝豆 コーン	パン 砂糖 じゃが芋 白いんげん豆 ムース	油 オリーブオイル	786	31.3	31.0	2.6
6金	○ ★かみかみ献立★ 麦御飯 キムチスープ ビビンバ(肉の炒め煮) 切干大根のナムル	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 なら	白菜 長ねぎ 生姜 きくらげ にんにく 切干大根 もやし きゅうり	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	776	32.2	23.9	2.6
9月	○ ☆卒業お祝い献立☆ わかめご飯 お祝いすまし汁 ささみのレモンソースかけ 味噌ドレッシングサラダ お祝いいちごゼリー	豚肉 豆腐 なると 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 えのき 長ねぎ レモン キャベツ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	806	36.3	20.4	4.0
10火	<b>卒業式</b>										
11水	○ ご飯 肉じゃが 鰯の生姜煮 のりカツオ納豆和え	豚肉 いわし 納豆 鰹節	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 もやし 長ねぎ 生姜	米 じゃが芋 砂糖	油	770	32.8	19.3	2.0
12木	○ バンズパン 米粉のコーンポタージュ エビカツ イタリアンサラダ ミルクケーキ	ベーコン エビ たら	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 米粉 ミルク でん粉 パン粉 小麦粉	生クリーム バター 油 ドレッシング	752	31.6	25.8	3.5
13金	○ ご飯 豚汁 鶏肉の照り焼きソースかけ 小松菜のごま和え ムース大福	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	大根 こんにゃく ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 ムース大福	ごま	803	34.1	21.2	2.2
16月	○ カレーピラフ ABCマカロニスープ オムレットマトソース ブロッコリーとウインナーのソテー 豆乳プリン	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー トマト 赤ピーマン	玉ねぎ セロリー キャベツ エリンギ にんにく コーン グリーンピース	米 マカロニ じゃが芋 砂糖 プリン でん粉	油 オリーブオイル	765	24.0	25.0	3.7
17火	○ 味噌煮込みラーメン 手作りもち米焼売 枝豆と蓮根の和え物 蒸しケーキ	豚肉 味噌 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 なら	にんにく 生姜 キャベツ もやし 長ねぎ コーン 玉ねぎ 椎茸 枝豆 れんこん	中華麺 砂糖 でん粉 もち米 蒸しケーキ	油 バター ごま油 ドレッシング	757	27.6	32.7	3.1
18水	○ ご飯 中華風肉団子スープ 鯖の香味ソースかけ 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め	鶏肉 さば 味噌 絹揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ きくらげ にんにく	米 春雨 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油 油	813	29.7	28.4	2.8
19木	○ 麦御飯 僧兵汁 鶏そぼろ丼の具 マヨおひたし チーズ	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉 大豆 ハム 鰹節	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう こんにゃく にんにく 生姜 枝豆 もやし	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	812	40.2	23.1	2.7

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

<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♪

給食意見箱にレシピを教えてほしいという声が多数届いていたので、給食の人気の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勞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】

- ウインナー 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ウインナーは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、ウインナーを炒める。
- 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。

