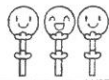


令和5年3月



献立予定表(中学校)

香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価			
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	きなこ揚げパン	○	カレーポタージュ 花野菜サラダ (イタリアンドレッシング) * オレンジ ★揚げパン用に、ビニールと手袋(クラスに1組)がつきます。	きな粉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ 椎茸 カリフラワー コーン オレンジ マッシュルーム	パン 三温糖 マカロニ 砂糖	油	820	31.0	2.9	
2	木	ごはん	○	えびフライ 筑前煮 マヨおひたし (ピーナッツハニー)	鶏肉 かつお節 ハム えび みそ 卵	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう もやし 菊 れんこん 椎茸	米 砂糖 パン粉 小麦粉 はちみつ	油 ごま 落花生	817	33.9	2.6	
3	金	ちらし寿司	○	ぶり塩焼き すまし汁 ごぼうと牛肉の煮物 (ひなあられ)	ぶり うずらの卵 牛肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	れんこん ごぼう 椎茸 えのき茸 菊 かんぴょう	米 砂糖 ひなあられ	油	836	36.1	4.5	
6	月	ごはん	○	チキンカレー ヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 黄根 パインアップル	米 砂糖 ゼリー じゃが芋	油 カレールウ	852	27.2	2.6	
7	火	ごはん	○	いかフライ みそワナンスープ 豚キムチ *モチクリームアイス	鶏肉 豚肉 いか みそ	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	キャベツ 白菜 にんにく 生姜 玉ねぎ もやし コーン りんご	米 ワンタン 餅 パン粉 小麦粉 澱粉 砂糖 春雨	油 ごま油	899	36.7	3.8	
8	水	フレンチトースト	○	マカロニクリーム煮 ひじきのサラダ * パルテノブルーベリー	卵 ベーコン	牛乳 ひじき スキムミルク ヨーグルト	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン 生姜 カリフラワー 枝豆 ブルーベリー 長ねぎ にんにく	パン 砂糖 マカロニ	油 バター	759	31.1	3.0	
9	木	ごはん	○	千葉県産卵の厚焼き玉子 豚丼の具 ツナサラダ *お祝いゼリー	卵 豚肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン 長ねぎ いちご	米 砂糖	油	847	38.8	2.9	
10	金	わかめごはん	○	さばのみそ煮 香取の具沢山汁 ごま和え *カップdeヤクルト	さば みそ 鶏肉	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 澱粉	ごま ごま油	846	36.0	3.8	
13	月	ごはん	○	白身魚のレモンソース 豚汁 こんにゃくのおかか煮	みそ 豆腐 メルルーサ 豚肉 鶏肉 ちくわ かつお節	牛乳	人参 いんげん	レモン 大根 ごぼう 菊	米 三温糖 里芋 澱粉	油	775	36.2	3.2	
14	火	ごはん	○	海鮮しゅうまい② マーボ豆腐 ナムル (ナムルドレッシング)	豆腐 豚肉 みそ いか たら	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 椎茸 キャベツ 菊 長ねぎ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油	827	31.8	3.9	
15	水	*食パン (マーシャルピーンズ)	○	ささみチーズフライ ポークビーンズ カラフルサラダ (焙煎ごまドレッシング)	大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参 ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゅうり カリフラワー 黄ピーマン	パン 砂糖 パン粉 澱粉 じゃが芋 小麦粉 米粉	油 ごま ココア	900	40.1	3.3	
16	木	ごはん	○	キャベツメンチカツ 呉汁 *レモンカスタードタルト ピーマンとこんにゃくじゃこ炒め	豆腐 大豆 豆乳 みそ ちくわ 卵 豚肉 鶏肉	牛乳 しらす	人参 ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ レモン	米 里芋 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	973	30.6	3.2	
17	金	ごはん	○	あじ一夜干し 白玉汁 切干大根のパワーアップ煮	あじ なると 鶏肉 牛肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 切干大根 長ねぎ	米 砂糖 白玉餅	くるみ	780	40.6	2.9	
20	月	ごはん	○	ねぎ塩だれチキン さつま汁 ひじきの煮物 *りんごゼリー	みそ 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ りんご	米 砂糖 さつま芋 三温糖 はちみつ 塩こうじ	油	767	34.3	2.8	
22	水	*丸パン	○	フィッシュポーションフライ (タルタルソース) ブラウンマッシュルームのクリームシチュー ゆで野菜 (イタリアンドレッシング)	鶏肉 卵 ベーコン すけそうだら	牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ 椎茸 キャベツ コーン ブラウンマッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋 パン粉 米粉 澱粉	油	845	34.4	3.2	
23	木	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ 厚揚げの中華煮 パンパンジーサラダ	みそ 鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳 干しえび	人参 小松菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ 菊 椎茸 きゅうり 長ねぎ もやし にんにく	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	838	31.2	2.8	
24	金	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 豚そぼろ	卵 豆腐 みそ たら 豚肉 あじ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 グリンピース 椎茸 大根	米 砂糖 澱粉 パン粉	油	828	36.6	3.0	
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。★は学校直送品です。											今月の平均	835	34.5	3.2
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。											基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。														

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。



今月の献立も「電気・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」を活用しています。

2月分給食用食材の産地(予定)

- 当日の市場の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の場合もあります。
- 米、牛乳は調理場すべて共通です。
 - ・米 香取市産
 - ・牛乳 原乳は千葉県産
- 野菜、肉は、以下のとおりです。

品名	産地(予定)	
	第一調理場	第二調理場
じゃが芋	北海道	北海道
キャベツ	千葉県	千葉県
きゅうり	千葉県	千葉県
大根	千葉県 茨城県	千葉県 茨城県
にら	千葉県 茨城県	千葉県 茨城県
にんじん	香取市	香取市
長ねぎ	千葉県	千葉県
白菜	茨城県	茨城県
ピーマン	茨城県	茨城県
黄ピーマン	韓国	韓国
もやし	栃木県	栃木県
小松菜	香取市	香取市
マッシュルーム	香取市	香取市
玉ねぎ	北海道	北海道
牛肉	オーストラリア	オーストラリア
豚肉	千葉県	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県	香取市 北海道 岩手県 宮崎県

