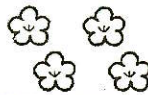


令和6年3月



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	金	ちらしずし (きざみのり)	○	スタミナチキン すまし汁 コーンポテト *ひな祭りゼリー	鶏肉 うずらの卵 なると巻き	豆腐 牛乳のり	人参 なばな パセリ	筍 れんこん えのき茸 かんひょう 椎茸 コーン にんにく	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー		782	34.1	3.7
4	月	ごはん	○	ほきタルタルコーンフレークフライ なめこ汁 きんぴら豚れんこん	ほき 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ れんこん	米 コーンフレーク パン粉 砂糖 小麦粉 澱粉 マヨネーズ	油 ごま	786	31.6	2.8
5	火	スパゲッティ ミートソース	○	まんまるピーチパイ 花野菜サラダ(フレンチドレッシング) *ヨーグルト	牛肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー 黄桃	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 カスタークリーム	油 ハヤシルウ	811	28.4	2.5

※まんまるピーチパイ用、手袋(クラス1組)がつかます

世界を味わおう献立『スロバキア』 ●ハルシュキ: すりつぶしたじゃがいもと薄力粉をこねて作った団子に羊の乳で作ったチーズソースと焼いたベーコンをかけて食べる料理です。給食用に食べやすく牛乳で作ったチーズソースで作ります。作り方はYouTubeかとり生涯学習チャンネル「ハルシュキの作り方」を見てね!

6	水	*コッペパン (背割)	○	ソーセージ キャベツのスープ ハルシュキ *ワインゼリー	ソーセージ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	パン じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 生クリーム	890	29.7	3.8
7	木	ごはん	○	えびフライ ポークカレー こんにゃくサラダ(和風ドレッシング) *フルーツクレープ	えび 豚肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 黄桃 マンゴー パイナップル	米 じゃが芋 パン粉 澱粉 小麦粉 砂糖 クレープ	油 カレールー ホイップクリーム	940	34.5	3.2
8	金	ごはん	○	青ひらす西京焼き 豚丼の具 マヨおひたし *いよかん	青ひらす 豚肉 みそ ハム かつお節	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし いよかん	米 砂糖	油 ドレッシング	845	43.7	3.1
11	月	ごはん	○	赤魚かつぼう漬け焼き みそ汁 豚肉の生姜炒め (鉄ウエハース)	アサカめけ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 生姜 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 ウエハース		798	39.0	2.8
12	火	ごはん	○	ささみチーズフライ すき焼き風煮 ぼん酢和え *牛乳プリン	鶏肉 豚肉 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 えのき茸 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 プリン	油	804	35.3	2.9
13	水	*さつま芋 パン	○	肉だんごトマトソース② クリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム コーン もやし	パン 砂糖 さつま芋 じゃが芋 パン粉 澱粉	油	819	34.4	3.3
14	木	スパゲッティ ナポリタン	○	アンサンブルエッグ わかめサラダ(青じそドレッシング) *蒸しケーキ	ハム 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 粉チーズ わかめ	人参 ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー	スパゲッティ じゃが芋 砂糖 澱粉 蒸しケーキ	油	816	30.2	2.9
15	金	ごはん	○	ソフトかれい竜田 卵とコーンの中華スープ 豚キムチ	かれい ベーコン 豆腐 卵 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜 コーン 生姜 にんにく	米 小麦粉 澱粉 砂糖 春雨	油 ごま油	829	36.0	3.3
18	月	ごはん	○	銀さけ塩こうじ漬け 香取の具沢山汁 ひじきの煮物 *ヨーグルト	銀さけ 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 塩こうじ	油	844	42.9	2.8
19	火	ごはん	○	豆腐ハンバーグおろしソース 筑前煮 ゆで野菜(焙煎ごまドレッシング)	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ 椎茸 生姜 大根 ごぼう もやし れんこん 筍 キャベツ	米 パン粉 澱粉	ドレッシング 油 ごま	755	31.0	2.8
21	木	ゆかり ごはん	○	さんま生姜煮 さつま汁 (一口いちご牛乳プリン) 切干大根の煮物	さんま 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 赤しそ 小松菜	大根 ごぼう 生姜 切干大根	米 砂糖 さつま芋 水あめ 澱粉 プリン	油	815	30.5	3.4
22	金	ごはん	○	ぎょうざ② マーボ豆腐 ナムル *アセロラミルクゼリー	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 にら	キャベツ にんにく 長ねぎ 椎茸 もやし 生姜	米 澱粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	ごま油 油 ごま ドレッシング	884	31.3	3.2
25	月	ごはん	○	炒りたまご あじつみれと豆腐のみそ汁 鶏そぼろ *麦芽ゼリー	卵 豆腐 あじ たら 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 長ねぎ 生姜 椎茸	米 砂糖 澱粉 パン粉 ゼリー	油 ごま	893	40.6	3.3

★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。

★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。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★3月分の給食費の引き落としは4月1日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

給食センターからのメッセージ



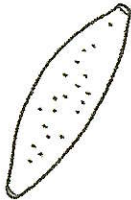
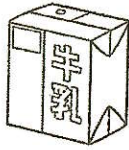
絵を1(●)から順にたどり、  
同じように文字を読もう

			し	を	の
			じ	た	く
			し	よ	う

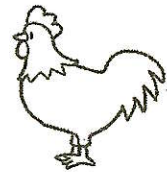
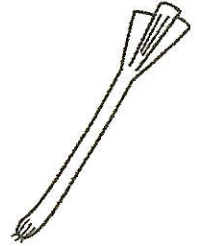
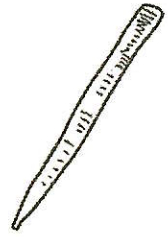
令和5年7月～令和6年3月までの献立は「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」を活用しています。

答え: 697074970797

### 3月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつまい	香取市
キャベツ	千葉県
ごぼう	香取市
大根	千葉県 茨城県
玉ねぎ	北海道
にら	香取市
にんじん	香取市
長ねぎ	香取市 千葉県
赤ピーマン	韓国
ピーマン	茨城県
緑豆もやし	栃木県
こまつな	香取市
パセリ	千葉県
なばな	千葉県
えのきたけ	新潟県 長野県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 北海道
牛肉	オーストラリア



●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。