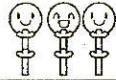


令和5年3月



こんだてひょう(小学校)

香取市学校給食センター
(第一調理場)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄養価			
		主食	牛乳	副食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
1	水	きなこ あげパン	○	カレーポタージュ はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング) *りんごゼリー ★あげパン用に、ビニールと手袋(クラスに1組)がつきます。	パン あぶら さんおんとう マカロニ さとう	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム しいたけ パセリ カリフラワー ブロッコリー コーン あかピーマン りんご	723	26.8	2.6	
2	木	ごはん	○	ぶりしおやき ちくぜんに マヨおひたし	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり とりにく たまご かつおぶし ハム	ごぼう にんじん たけのこ れんこん しいたけ いんげん ほうれんそう もやし	647	30.8	2.2	
3	金	ちらしずし	○	えびフライ すましじる (ひなあられ) ごぼうとぎゅうにくのもの	こめ さとう パンこ こむぎこ ひなあられ あぶら	ぎゅうにゅう えび うずらのたまご ぎゅうにく とうふ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ えのきだけ こまつな ごぼう	626	24.8	3.3	
6	月	ごはん	○	チキンカレー ヨーグルトあえ	こめ ゼリー あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト こなチーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう バインアップル おうとう	702	23.3	2.2	
7	火	ごはん	○	かいせんしゅうまい② みそワタンスープ ぶたキムチ *モチクリームアイス	こめ ワンタン さとう ごまあぶら あぶら はるさめ パンこ でんぶん こむぎこ もち	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく スキムミルク たら みそ いか	にんじん キャベツ にんにく こまつな はくさい たまねぎ もやし コーン しょうが りんご	751	29.1	3.4	
8	水	*しよくパン (マーシャルピーンズ)	○	ささみチーズフライ マカロニクリームに *オレンジ ひじきのサラダ	パン あぶら マカロニ パンこ こむぎこ でんぶん こめ ココア さとう	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク チーズ だいず ひじき とりにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン オレンジ えだまめ ブロッコリー カリフラワー キャベツ ながねぎ にんにく しょうが	735	29.8	2.6	
9	木	ごはん	○	ちばけんさんたまごのあつやきたまご ぶたどんのぐ ツナサラダ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン あかピーマン ながねぎ	669	32.7	2.4	
10	金	わかめごはん	○	さばのみそに かとりのぐたくさんじる ごまあえ *カップdeヤクルト	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ さば みそ とりにく スキムミルク	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	693	29.3	3.1	
13	月	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース とんじる こんにゃくのおかかに	こめ でんぶん さんおんとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう みそ メルルーサ とうふ ぶたにく とりにく ちくわ かつおぶし	レモン だいこん にんじん ごぼう いんげん たけのこ	615	29.1	2.5	
14	火	ごはん	○	いかフライ マーボどうふ ナムル (ナムルドレスリング)	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか とうふ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	692	28.8	3.3	
15	水	フレンチトースト	○	ポークピーンズ カラフルサラダ(ばいせんごまドレスリング) *おいわいゼリー	パン さとう バター あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく スキムミルク こなチーズ たまご	にんにく たまねぎ にんじん パセリ カリフラワー きゅうり あかピーマン きピーマン いちご ブロッコリー	654	26.2	2.7	
16	木	ごはん	○	ねぎしおだれチキン ごじる *レモンカスタードタルト ピーマンとこんにゃくじゃこいため	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら はちみつ こむぎこ しおこうじ	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく だいず とうにゅう たまご しらす ちくわ	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ながねぎ ピーマン あかピーマン レモン	711	30.1	2.5	
17	金	ごはん	○	あじいちやばし しらたまじる きりぼしだいこんのパワーアップに	こめ さとう しらたまもち くるみ	ぎゅうにゅう あじ とりにく ぎゅうにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう ながねぎ	659	36.8	2.7	
20	月	ごはん	○	キャベツメンチカツ さつまじる ひじきのものに	こめ あぶら さつまいも パンこ さんおんとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ さつまあげ ひじき あぶらあげ とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな たまねぎ キャベツ	700	24.8	2.4	
22	水	*まるパン	○	ハンバーグケチャップソース(スライスチーズ) ブラウンマッシュルームのクリームシチュー ゆでやさしい(イタリアンドレッシング)	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ぶたにく	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ しょうが ブラウンマッシュルーム あかピーマン しいたけ りんご にんじん コーン	712	33.2	3.3	
23	木	ごはん	○	てつなべぼうぎょうざ あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ほしえび みそ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ いら しいたけ こまつな きゅうり もやし にんにく ながねぎ	664	26.2	2.3	
24	金	ごはん	○	いりたまご あじつみれととうふのみそしる ぶたそぼろ	こめ さとう あぶら でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく とうふ あじ たら	たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん こまつな クリンピース しいたけ だいこん	683	31.1	2.6	
★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	684	28.9	2.7
★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。								児童8～9歳の 基準値	650	21.1～ 32.5	2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、ちらしずしなどがあります。



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。

3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
さつまいも	香取市	香取市
キャベツ	千葉県	千葉県
きゅうり	千葉県	千葉県
ごぼう	茨城県	茨城県
大根	千葉県	千葉県
にんじん	香取市	香取市
長ねぎ	千葉県・茨城県	千葉県・茨城県
青ピーマン	茨城県	茨城県
赤ピーマン	韓国	韓国
黄ピーマン	韓国	韓国
りょくとうもやし	栃木県	栃木県
小松菜	香取市	香取市
えのき茸	新潟県	新潟県
玉ねぎ	北海道	北海道
マッシュルーム	香取市	香取市
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
牛肉	オーストラリア	オーストラリア

