令和6年

3月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき：血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
1 金	ごはん （なのはなふりかけ） **ひなまつりこんだて**	○	さわらのさいきょうづけ なのはなサラダ はんぺんじる　さんしょくはなゼリー	ぎゅうにゅう　さわら ハム　たまご　とりにく はんぺん　わかめ　みそ	なばな　キャベツ　にんじん こまつな　しめじ　だいこん ねぎ	こめ　ドレッシング マヨネーズ　ゼリー さとう　でんぷん	601 26.7 19.5 2.4	✿ひな祭り✿ 3月3日はひな祭りです。 女の子の健やかな成長と健康を願う日で、厄除けの意味があります。 桃の節句ともいいます。 ひな人形を飾ったり、ひなあられ、甘酒、ひし餅、ちらし寿司やハマグリのお吸い物などの料理を楽しみます。
4 月	ごはん	○	ししゃものごまフライ きりぼしだいこんのサラダ すきやきふうに　ストロベリーフレッシュ	ぎゅうにゅう　ししゃも ハム　ぶたにく　とうふ	だいこん　にんじん　きゅうり しらたき　ねぎ　はくさい えのきたけ　しめじ　しょうが	こめ　ごま　あぶら さとう　ごまあぶら　ふ パンこ　こむぎこ　ゼリー	700 27.0 23.1 2.7	
5 火	ポークカレーライス （むぎごはん）	○	ポークカレー はなかつおのサラダ ビーンズカル	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム　かつおぶし いわし　だいず	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　セロリ　トマト キャベツ　きゅうり　コーン	こめ　むぎ　じゃがいも とうにゅうバター　さとう あぶら　カレールウ	722 26.4 21.4 2.4	
6 水	わかめごはん	☆	からあげ やきにくサラダ ワンタンスープ　やきプリンタルト	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　わかめ	しょうが　にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん もやし　ねぎ　ほうれんそう	こめ　さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら　ごま ワンタン　こむぎこ　タルト	765 29.4 24.8 3.3	二宮小リクエスト献立 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
7 木	ペペロンチーノ	○	ほうれんそうオムレツ はなやさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ベーコン たまご　ハム ヨーグルト	にんにく　たまねぎ　トマト ピーマン　コーン　ブロッコリー カリフラワー　にんじん　ほうれんそう	スパゲッティ　オリーブオイル あぶら　マヨネーズ ドレッシング	661 23.4 34.0 2.8	
8 金	しょうゆラーメン （ちゅうかめん）	○	しょうゆラーメンスープ ぼうぎょうざ　ひとくちみかんゼリー ささみとだいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　とりにく	にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ ほししいたけ　こまつな　たまねぎ にんにく　しょうが　だいこん　きゅうり	ちゅうかめん　ごま さとう　ごまあぶら こむぎこ　ゼリー	646 29.0 15.9 2.2	
11 月	ビビンバ　★☆ （むぎごはん） **おいわいこんだて**	○	あじつけにく・ナムル わかめスープ おいわいいちごクレープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　なると　わかめ	たまねぎ　にんにく　しょうが もやし　ほうれんそう　にんじん きゅうり　ねぎ　ほししいたけ	こめ　むぎ　ごまあぶら さとう　ごま　あぶら クレープ	695 28.5 22.6 2.6	卒業お祝い献立
12 火	ごはん （おかかふりかけ）	○	ささかまのカレーあげ ぶたにくとだいこんのにもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう　ささかま ぶたにく　あげボール みそ	にんじん　だいこん　こんにゃく ほししいたけ　いんげん キャベツ　ねぎ　こまつな	こめ　こむぎこ てんぷらこ　あぶら さとう　でんぷん	627 24.4 17.6 2.9	卒業式 東郷小中止
13 水	セルフホットドッグ （せわりコッペパン）	○	ドッグようウインナー フレンチサラダ ラビオリのコンソメスープ	ぎゅうにゅう　ウインナー ハム　ベーコン ぶたにく	たまねぎ　きゅうり　キャベツ にんじん　コーン　にんにく しめじ　セロリ　こまつな	パン　さとう　あぶら こむぎこ　オリーブオイル とうにゅうバター　パンこ	726 29.0 26.5 3.8	卒業式 五郷小中止
14 木	ごはん	○	チリコンカン もやしとハムのごまサラダ ミニレモンゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ハム　ひよこまめ あかいんげんまめ　あおいんげんまめ	にんじん　たまねぎ　にんにく トマト　ピーマン　あかピーマン きピーマン　もやし　きゅうり	こめ　あぶら　ごま ドレッシング　ゼリー	707 29.6 20.6 2.1	茂原小5年生中止
15 金	ごはん	○	コロッケ ぶたキムチいため かきたまじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　とりにく なると　とうふ　たまご	たまねぎ　しめじ　にんじん しょうが　はくさい（キムチ）　ねぎ ほししいたけ　ほうれんそう	こめ　じゃがいも　あぶら さとう　ごまあぶら　でんぷん パンこ　こむぎこ	677 27.4 21.6 2.5	卒業、進級 おめでとう！
18 月	ごはん	○	さばのしおやき しおこんぶあえ なまあげとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう　さば こんぶ　ぶたにく なまあげ　みそ	キャベツ　きゅうり　にんじん ねぎ　たまねぎ　たけのこ しょうが　にんにく	こめ　さとう　あぶら でんぷん	649 30.0 21.7 3.5	これまで給食ではいろいろな料理や食品を出してきました。 はじめて口にする食べ物や、苦手な食べ物が出たこともあったかもしれません。 みなさんの体はみなさんが食べたものでつくられています。これからも自分の体と心の健康のためにしっかり食べてくださいね。みなさんの健やかな成長を給食センター職員一同、願っています！
19 火	ごはん	○	しろみざかなのフライ　アセロラミルクゼリー ごもくビーフンいため はくさいととりだんごのスープ	ぎゅうにゅう　ホキ ぶたにく　えび　とりにく	たけのこ　にんじん　たまねぎ　もやし　にら ほししいたけ　キャベツ　しょうが　にんにく はくさい　だいこん　チンゲンサイ　ねぎ	こめ　あぶら　ビーフン ごまあぶら　はるさめ パンこ　こむぎこ　ゼリー	689 25.3 18.4 1.9	
21 木	ハヤシライス （むぎごはん）	○	ハヤシルウ わふうサラダ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまクリーム ちりめんじゃこ	たまねぎ　にんじん　しめじ にんにく　セロリ　トマト ブロッコリー　もやし　こまつな	こめ　むぎ　ドレッシング ハヤシルウ　あぶら ヨーグルトレーズン	637 26.3 17.5 2.9	
22 金	ごはん	○	ささみのレモンあげ じゃがいもとひじきのにもの みそちゃんこじる　チョコプリン	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　ぶたにく さつまあげ　みそ	レモン　こんにゃく　ほししいたけ えだまめ　にんじん　はくさい ねぎ　だいこん　たまねぎ　ニラ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも パンこ　プリン	714 28.3 18.0 2.5	

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20～30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量681Kcal	蛋白質27.4g	脂質28.4%	食塩相当量2.7g

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

☆ミルメークはコーヒー 味です。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。
牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・千葉県、北海道、青森県、岩手県、新潟県　豚肉・・・千葉県、茨城県
にんじん・・・千葉県、埼玉県、鹿児島県、徳島県　だいこん・・・千葉県、神奈川県　ねぎ・・・千葉県、埼玉県　キャベツ・・・千葉県、愛知県、神奈川県
きゅうり・・・千葉県、高知県、茨城県、宮崎県、群馬県　小松菜・・・茨城県、埼玉県、東京都　たまねぎ・・・北海道　じゃがいも・・・北海道
ほうれん草・・・群馬県、茨城県、埼玉県　にら・・・千葉県、茨城県、高知県　チンゲン菜・・・千葉県、茨城県、静岡県

【その一票　日本をより良く　変えられる】

4月21日は茂原市長選挙が予定されています。
選挙が執行される場合は、棄権せず、必ず投票しましょう！

✿おめでたい日の赤飯✿

赤飯とはもち米と小豆やささげを混ぜて蒸したおこわのことです。
日本では誕生日や卒業式、入学式などのお祝いの日に、赤飯を食べることがありますね。
昔から赤い色には邪気を祓う力があるとの考えから、お祝い事で赤飯が食べられるようになりました。
小豆やささげを煮ると、煮汁が赤くなります。
その煮汁をもち米に吸収させて蒸すため、もち米が赤く色づくのです。
関東ではささげを用いた赤飯が多くみられます。
千葉県の一部地域では落花生の赤飯もあり、千葉の郷土料理のひとつとして知られています。

10代のうちに！カルシウム貯金

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。
不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。
骨量は10代で増加し、20歳前後でピークになります。
そのため10代うちに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。
成長期にはカルシウムを豊富に含む食品を意識してとり 、カルシウム貯金をしましょう。

カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など

春休みも規則正しい生活をおくり、
元気に新学期をむかえましょう♪