令和4年度

3月予定献立表

茂原市学校給食センター
中学校

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	体の調子を整える	力や熱となる	熱量 蛋白質 脂質 塩分	備考
1 水	ご飯	○	鶏肉のマヨカレー焼き 小松菜ソテー のっぺい汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 厚揚げ	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜 にんにく コーン 小松菜 キャベツ こんにゃく 干ししいたけ	米 でん粉 油 オリーブ油 里芋 マヨネーズ	796 27.8 27.7 2.9	3月3日は、「桃の節句」で「上巳の節句」とも言われます。女の子の健やかな成長をお祝いするお祭りです。春の食材でお祝いしましょう。
2 木	ミニきな粉揚げパン （コッペパン）	○	ペペロンチーノ 和風ホワイトシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン きな粉 生クリーム 白花豆	人参 玉ねぎ 白菜 大根 トマト ピーマン にんにく	パン スパゲッティ バター じゃが芋 米粉 オリーブ油 砂糖 油	751 27.2 31.1 3.1	
3 金	菜飯	○	松風焼き 菜の花の辛子和え はんぺんのすまし汁 三色花ゼリー	牛乳 卵 鶏肉 はんぺん わかめ みそ	人参 キャベツ 菜花 ねぎ 大根 青菜 干ししいたけ 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖 油 パン粉 ゼリー	705 28.0 12.9 3.8	**各中学校3年生中止**
6 月	カレーライス （麦ご飯）	○	カレー 花かつおサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 ロースハム かつお節 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 コーン セロリ きゅうり キャベツ トマト	米 麦 油 砂糖 カレールウ じゃが芋	849 30.8 21.3 3.2	健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素の摂り過ぎや不足を避け、栄養バランスを整えて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。
7 火	コッペパン （いちごミックスジャム）	○	あじアーモンドフライ えびサラダ ミネストローネ	牛乳 あじ ベーコン えび チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく ブロッコリー きゅうり トマト	パン 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 マカロニ 砂糖 ドレッシング ジャム アーモンド	814 32.8 27.6 3.8	
8 水	ご飯	○	豆腐ハンバーグのあんかけ 和風ビビンバ風炒め 白菜と肉団子のスープ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	人参 もやし ほうれん草 ごぼう 白菜 大根 小松菜 干ししいたけ 玉ねぎ にら ねぎ	米 油 でん粉 砂糖 ごま ごま油 パン粉	773 28.6 23.8 3.2	
9 木	わかめご飯	★	鶏肉の薬味ソースがけ 春雨サラダ すまし汁 お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ロースハム わかめ	人参 ねぎ 生姜 大根 えのきだけ きゅうり キャベツ もやし レモン	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま 春雨 ケーキ	890 27.2 28.8 4.7	
10 金	タコライス （ご飯）	○	タコライスの具 ビタミンサラダ 小袋ドレッシング 豆乳プリン	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 粉チーズ ひよこ豆 赤えんどう豆 青えんどう豆	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく トマト ブロッコリー コーン かぼちゃ	米 砂糖 油 ドレッシング プリン	894 31.1 29.9 2.8	**3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます。**
13 月	ご飯	○	春巻 プルコギ 韓国風スープ さくらゼリー	牛乳 豚肉 卵	人参 にんにく 玉ねぎ にら 赤ピーマン 黄ピーマン 干ししいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 白菜（キムチ） こんにゃく	米 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油 トック 小麦粉 ゼリー	862 28.6 24.0 3.0	
14 火	ご飯 （お魚ふりかけ）	○	ハンバーグトマトソース 千切カレーポテトサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ 白菜 にんにく セロリ トマト きゅうり	米 油 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ でん粉	851 30.0 28.4 3.6	**寝ないと太るって本当!?** 睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝ご飯が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。
15 水	ご飯	○	ささかまの磯辺揚げ 千草和え 肉じゃが アセロラミルクゼリー	牛乳 ささかま 卵 豚肉 あおさのり	人参 小松菜 もやし キャベツ いんげん 干ししいたけ 玉ねぎ 白滝	米 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 天ぷら粉 じゃが芋 ゼリー	857 28.3 19.4 2.9	
16 木	コッペパン （マーシャルビーンズ）	○	鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ 肉団子入りクリームスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム 白花豆	人参 ごぼう きゅうり コーン にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ パセリ	パン 砂糖 ごま バター ドレッシング ジャム でん粉 米粉 マーシャルビーンズ	871 35.6 34.7 4.7	
17 金	ご飯	○	菜の花とさつま芋のかき揚げ 天丼のたれ ツナとひじきのサラダ すき焼き煮 フィッシュビーンズ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ひじき ツナ うずら卵 かたくちいわし	人参 ねぎ 白菜 干ししいたけ 菜花 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 白滝 コーン	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 さつま芋 ドレッシング ごま	847 34.5 20.4 3.1	
20 月	ご飯	○	いかごまフライ チャプチェ 辛味豆腐汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 みそ	人参 キャベツ 枝豆 生姜 にんにく 玉ねぎ にら もやし 木くらげ	米 油 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 パン粉 ごま	816 29.9 23.7 2.8	**朝の光を浴びよう!!** 人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには、朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも。まずは、早起きをしてカーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。
22 水	セルフそぼろご飯 （麦ご飯）	○	そぼろ キャベツとツナのごま和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト	人参 生姜 きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ こんにゃく	米 麦 油 砂糖 ごま 里芋	860 35.0 22.4 3.2	
23 木	ぶどうパン	○	ほうれん草オムレツ チキンサラダ スパゲッティナポリタン	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン 粉チーズ	人参 キャベツ コーン レモン 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ 干しぶどう	パン 油 スパゲッテイ 砂糖 ごま オリーブ油	894 34.1 30.8 3.9	
24 金	ご飯	○	ささ身のレモン揚げ ブロッコリーサラダ 鶏団子汁 ウエハースココア	牛乳 鶏肉 ロースハム 卵 豆腐 油揚げ	人参 キャベツ ブロッコリー ねぎ レモン ごぼう 大根 しめじ 小松菜 玉ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ ドレッシング ごま油 ウエハース	915 36.8 30.9 3.4	今年度最後の給食です。1年間ありがとうございました。

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※☆の日・・9日はコーヒー味のミルメークがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34g	脂質20～30%	塩分2.5g以下
3月の平均	熱量838kcal	蛋白質31.0g	脂質27.7%	塩分3.4g

給食の食材について
★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、3月に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。仕入れの状況により変更になることもあります。
米・・・長生郡市　牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・北海道・青森県・宮崎県・岩手県・新潟県・徳島県　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・徳島県・千葉県　じゃが芋・・・北海道　キャベツ・・・愛知県・神奈川県　長葱・・・千葉県　大根・・・千葉県　きゅうり・・・千葉県
玉ねぎ・・・北海道　小松菜・・・千葉県・茨城県　ほうれん草・・・千葉県・茨城県　れんこん・・・千葉県・茨城県　チンゲン菜・・・茨城県
なお、食材のより一層の安全確認を行うため、定期的に学校給食用食材放射性物質検査を実施しています。検査の結果は、茨城市ホームページで公表していますので、ご覧ください。

春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」

1日3食、しっかり食事をすることは健康づくりの基本です。なかでも、朝ご飯は1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。春休み中も朝はきちんと起きて、しっかり朝ご飯を食べ、良い生活リズムで過ごしましょう。新しい学校や学年で、良いスタートが切れるように頑張りましょう。

令和５年度分の茂原市第３子以降の学校給食費無償化の申請を忘れずに！

○４月以降も無償化の適用を受けるためには、新たに申請が必要です。

○お忘れの場合、至急学校給食センターにご連絡ください。　TEL 0475-24-6920