



3月よていこんだてひょう



日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量 蛋白質 食塩相当量	備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
2月	ごはん		はるまき ○ふたキムチいため はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ はくさい なら こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ はるさめ でんぶん パンこ	638 21.2 17.4 2.4	ひなまつりってなあに? ひなまつりは健やかな成長をお祝い する日です。毎年3月3日にお祝い をします。ひなあられやししもち、 ちらし寿司などを食べる習慣が あります。
3火	ごはん ひなまつり献立		さわらさいきょうやき ○ポークサラダ すましじる さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら とうふ みそ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ドレッシング さとう ゼリー	589 24.5 17.9 1.6	
4水	コッペパン (チョコクリーム)		フィレオチキン ○ほうれんそうソテー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう なまクリーム とりにく	にんじん もやし コーン ほうれんそう たまねぎ パセリ	パン とうにゅうバター こむぎこ ポタージュルウ でんぶん あぶら チョコクリーム パンこ	639 25.9 21.4 2.7	
5木	むぎごはん		コーンしゅうまい ○だいこんマヨサラダ ちゅうかどんのぐ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく いか えび	だいこん にんじん きゅうり チンゲンサイ コーン しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ マヨネーズ ドレッシング あぶら パンこ さとう でんぶん こむぎこ	584 24.2 19.5 1.6	*****
6金	ごはん		ハンバーグオニオンソース ★ひじきサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ こまつな コーン ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう でんぶん マカロニ ドレッシング あぶら	658 23.8 20.1 2.3	春を告げる食品 ●わかめ● わかめは、乾燥品や塩蔵品があるの で、1年中食べることができま す。旬は春です。春のはじめから生 のわかめが多く出回ります。給食で は、みなさんが大好きなわかめご はんや、わかめのみそ汁などわかめを 使った献立を出しています。今月の 給食にもわかめが使われていますの で、探してみてくださいね♪
9月	ごはん		さばのみそに ○かいそうサラダ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ こんぶ とりにく わかめ くきわかめ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ さとう あぶら じゃがもち ドレッシング	654 24.3 24.4 2.7	
10火	ごはん		ハッシュポテト ○ぶたにくのしょうがいため みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん たまねぎ しょうが なら はくさい ねぎ こんにやく だいこん ほししいたけ	こめ あぶら さとう はちみつ じゃがいも パンこ	653 28.7 22.6 2.3	
11水	ポークカレーライス (むぎごはん)		ポークカレー ○にんじんサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ リンゴ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら カレールウ オリーブオイル ゼリー	665 21.7 20.4 2.0	
12木	ごはん		ぼうぎょうざ ○ブルコギいため たまごいりトックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんにく たまねぎ ピーマン もやし あかピーマン きピーマン にんじん キャベツ だいこん たけのこ ほししいたけ なら	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ トック でんぶん こむぎこ	639 27.1 20.4 2.3	
13金	にくうどん (こぶくろうどん)		かまぼこいそかてんぶら ○ささみとブロッコリーのこまサラダ にくうどんのしる カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ(たら) あおさのり	ブロッコリー コーン にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	うどん あぶら ごま ドレッシング こむぎこ さとう でんぶん ウエハース	652 32.7 23.8 2.1	
16月	わかめごはん ★☆☆		フライドチキン ○ブロッコリーサラダ おいわいじる いちごクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム かまぼこ	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ だいこん ねぎ	こめ マヨネーズ でんぶん こむぎこ あぶら ドレッシング クレープ	701 25.9 26.2 2.7	卒業お祝い献立
17火	ごはん		あおじそいりつくね ○だいずのごもくいそに とりにくとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ひじき だいず さつまあげ とりにく みそ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん はくさい だいこん こまつな ねぎ あおじそ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パンこ	605 27.8 18.8 2.1	卒業式 東郷小中止
18水	ごはん		あかうおのしろしょうゆやき ○はるさめレモンサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ あかうお	しょうが きゅうり にんじん レモン だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら さといも	586 29.7 17.4 2.2	卒業式 五郷小中止
19木	ミートソーススパゲッティ		キッシュふうたまごやき ○チキンガーリックサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン とりにく たまご	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ	スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら タルト	573 26.2 24.5 2.0	卒業、進級 おめでとう!
23月	ごはん		とうふハンバーグあんかけ ○ごまじゃこサラダ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく みそ とうふ	ねぎ こまつな キャベツ にんにく きゅうり にんじん だいこん たまねぎ もやし コーン ほうれんそう しょうが	こめ でんぶん ごま ごまあぶら こむぎこ さとう ワンタン パンこ	637 28.4 20.1 2.7	給食を通して、みなさんの健康を 毎日応援してきました。これからも 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!
24火	ピビンバ (ごはん)		あじつけにくナムル ○サムゲタンふうスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	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 だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま むぎ ゼリー	639 28.6 19.0 2.3	

※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。

★ミルメークはココア 味です。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

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632Kcal	蛋白質26.3g	脂質29.8%	食塩相当量2.3g

◇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・・・北海道、青森県、岩手県、新潟県、徳島県、鹿児島県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県、徳島県 だいこん・・・千葉県、神奈川県 ねぎ・・・千葉県、茨城県 キャベツ・・・千葉県、愛知県
きゅうり・・・千葉県(茂原市、大網白里市)、群馬県 小松菜・・・千葉県、茨城県 たまねぎ・・・北海道 じゃがいも・・・北海道、鹿児島県
なら・・・千葉県、茨城県 ごぼう・・・青森県 白菜・・・千葉県、茨城県、群馬県



左記QRコードで
毎月の献立表を
ご確認くださいませ。



毎日の給食の
写真はこちら
から(*＼＼)