



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 脂質 塩分	備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	カや熱となる(黄)		
1水	はちみつパン		チキンカツ ○キャベツとウインナーのソテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ウインナー とりこ	キャベツ にんじん みかん おうとう パイン とうもろこし	パン パンこ あぶら さとう しらたま ゼリー	679 23.3 18.2 2.1	お祝いしよう ひなまつり ひなまつりは、女の子の成長を祝う 年中行事で、桃の節句とも呼ばれて います。3日の給食ではひなまつりを イメージしたすまじるや3色はな ゼリーが出ます。ひなまつりには桃、 白、緑の色のひし餅が出ますよね。 実はこの3色にはさまざまな意味が 込められています。桃色は魔除け、 白色は長寿や子孫繁栄、緑色は健康な どと言われています。
2木	ハヤシライス (むぎごはん)		ハヤシルウ ○ささみとブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ なまクリーム ヨーグルト	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 とうもろこし	こめ むぎ ルウ あぶら ごま ドレッシング	687 27.4 19.1 2.3	
3金	ごはん なのはなふりかけ ♥ひなまつり献立♥		さわらあおしそさいきょうやき ○やきにくサラダ あおさのすまじる さんしょくはなゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら とりこ あおさのり みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ほししいたけ えのき	こめ さとう ごま ゼリー ごまあぶら	628 29.2 16.3 1.6	
6月	ごはん		はるまき ○ぶたにくときのこのオイスターいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりこ とうふ	にんにく しょうが エリンギ まいたけ しめじ にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	652 23.8 18.3 1.8	
7火	セルフそぼろどん (ごはん)		そぼろどんのぐ ○マカロニサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ハム とうふ みそ	しょうが きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	689 28.5 22.7 2.4	
8水	セルフキムチごはん (ごはん)		キムチごはんのぐ ●からあげ じゃがもちじる はちみつレモンゼリー	ミルクコーヒー ぶたにく やきぶた とりこ	にんじん たまねぎ しょうが はくさい にんにく ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ ごま じゃがもち ごまあぶら さとう ゼリー でんぶん あぶら	784 28.6 19.5 2.8	新治小お別れ献立
9木	ごはん		さばのスタミナやき ○ほうれんそうのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば とうふ あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ ごま さとう さとも	648 26.2 23.3 2.0	○春の野菜 なばな○ アブラナ科アブラナ属の植物の つぼみと花茎、若葉を「なばな」と 呼びます。春が旬で、ビタミンCや カルシウム、鉄が豊富です♪
10金	カレーうどん (こぶくろうどん)		カレーうどんのしる ○はるのかきあげ もやしのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし なると あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな なばな もやし きゅうり とうもろこし	うどん ルウ あぶら こむぎこ	657 24.7 19.6 2.4	
13月	わかめごはん ☆卒業お祝い献立☆		えびフライ ★はるさめサラダ おいわいじる クレープ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ えび ハム とりこ なると	きゅうり にんじん こまつな えのき だいこん	こめ あぶら パンこ はるさめ クレープ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	672 24.1 19.3 3.0	えいよう たっぷり おいしいよ
14火	ピピンパ (ごはん)		にくみそ・ナムル ○ちゅうかコンスープ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりこ	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 とうもろこし パセリ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん ゼリー	640 28.5 18.0 1.7	五郷小全校中止
15水	ごはん		はながたとうふハンバーグ ○ごもくきんぴら とろろきんぴら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とりこ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ ねぎ だいこん はくさい こまつな	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	627 25.0 17.0 2.5	東郷小全校中止
16木	ごはん		おこのみあげ ○おひたし なまあげのそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし だいでい とうふ いか	ほうれんそう もやし にんじん しょうが たけのこ キャベツ グリーンピース ほししいたけ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	665 30.4 22.5 2.5	春休みも規則正しい 生活を送りましょう♪
17金	コッペパン いちごジャム		パリッオーネ ○ハムだいこんイタリアンサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハム とりこ とうにゅう なまクリーム	だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ きゅうり	パン ジャム あぶら ルウ ドレッシング こむぎこ	667 24.5 24.6 2.9	
20月	ごはん		ぼうぎょうざ ○はるキャベツのホイコーロー ビーフンスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ほししいたけ あかピーマン ねぎ ほうれんそう もやし にら	こめ ピーファン ごま さとう ごまあぶら ゼリー でんぶん あぶら こむぎこ	651 24.1 17.8 2.1	新治小全校中止
22水	ごはん		あじあげに ○ツナとやさいのごまあえ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ツナ あじ ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ こまつな にんじん	こめ ごま さとう でんぶん ドレッシング あぶら ワンタン こむぎこ ごまあぶら	641 28.4 20.6 1.9	♪ご卒業おめでとうございませう♪ 卒業生のみなさん、ご卒業おめでとご ざいます。みなさんはこれまでの 学校生活の中でたくさんのことを 学んできました。今後とも食べることを大 切にし、元気に充実した毎日を送って ください
23木	わかめごはん		タンドリーチキン ○まめまめサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ とりこ ちりめん ヨーグルト だいでい ハム	にんにく しょうが きゅうり にんじん こまつな えだまめ たまねぎ とうもろこし	こめ マカロニ あぶら アーモンド マヨネーズ ごま	635 28.1 22.6 2.7	
24金	ペペロンチーノ		クロック ○ブロッコリーとツナのサラダ りんごのタルト	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ トマト ピーマン ブロッコリー とうもろこし にんじん	スバゲティ オリーブオイル こむぎこ あぶら タルト パンこ ドレッシング じゃがいも	672 19.4 33.5 2.0	

※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。

★ミルクメーカーはココア味です。(ミルクメーカーに乳・卵は含まれていません。)

●ミルクコーヒーを提供いたします。

小学生8~9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質27.6g	脂質20~30%	塩分2.0g未満
今月の平均	熱量664Kcal	蛋白質26.1g	脂質28.2%	塩分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、今月使用の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、宮崎県、徳島県 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 キャベツ…千葉県、愛知県
 きゅうり…千葉県、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
 ほうれん草…千葉県、茨城県、群馬県 れんこん…千葉県、茨城県 チンゲンサイ…千葉県、茨城県、静岡県
 なお、食材のより一層の安全確認を行うため、学校給食用食材放射性物質検査を実施しています。検査の結果は茂原市ホームページで公表していますので、ご覧ください。

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