



3月の給食予定表



銚子市学校給食センター

令和5年(幼稚園用)

日曜	名	おもなざいりょう名							えいようか たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの			
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゅうかいそう ごきかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういも	ゆしるい		
1 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびしゅうまい② マンゴープリン	ぶた肉 とうふ だいず みそ えび すりみ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	米 さとう でんぶん しゅうまいのかわ プリン	油 ごま油	694 24.7 19.7	
2 木	わかめごはん 牛乳 のりいりみそ汁 かつおコロッケ ちぐさあえ (パックスソース・ひながし)	油あげ みそ とうふ かつお とり肉 たまご	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	ながねぎ もやし キャベツ	米 ひながし こむぎこ じゃがいも パンこ はるさめ	油 ドレッシング ごま	672 21.9 21.0	
3 金	パンズパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー ハムカツ (パックスソース) ツナキャベツソテー	あさり ベーコン ハム ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ もやし	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	油 オリーブオイル	661 26.5 24.4	
6 月	ごはん 牛乳 にくだんごとはるさめのスープ チーズはんぺんフライ (パックスソース) やさしいため	にくだんご はんぺん ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ あかピーマン	はくさい もやし たまねぎ	米 はるさめ こむぎこ パンこ	油 ごま	690 23.9 20.5	
7 火	ごはん 牛乳 とんじる おやこやき わふうツナサラダ	ぶた肉 ツナ 油あげ みそ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	ドレッシング ごま	632 27.5 18.1	
8 水	きなこあげパン 牛乳 たまごとじゃがいものスープ コーンソテー ヨーグルト	たまご ウインナー きなこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パン さとう でんぶん じゃがいも	油	663 26.7 21.1	
9 木	コッパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージ (パックスソース) ツナポテトサラダ	とり肉 ソーセージ ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング ルウ	711 26.7 31.4	
10 金	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる さばのたつたあげ にくじゃが	油あげ みそ さば ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しらたき	米 でんぶん じゃがいも さとう	油	722 24.4 25.7	
13 月	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ おいわいゼリー	油あげ みそ とうふ とり肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう	米 でんぶん さとう	油 ドレッシング ごま油	677 28.9 21.1	

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆8日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。

お知らせ

2月分給食費が3月31日(金)、3月分給食費が5月1日(月)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう えんぶん	680 25.7 22.5 2.5
しょうがくせい 1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しじょう えんぶん	650 27.6 18.0 2.0

本城幼稚園の皆さん、ご卒業おめでとうございます

4月からは小学生になり、お友達も増えて、幼稚園の時とは違った生活になりますね。

小学校へ入学しても、美味しい給食がまっています。お友達や先生と一緒に、これからも

栄養まんてんの給食をしっかりと食べて、少しずつ小学校生活に慣れて頑張ってくださいね。

保護者の皆様へ

給食はこどもの好きなものばかり出るわけではなく、苦手なもの(特に野菜など)を使用した料理も沢山あります。

苦手なものをそのままにしておくと、自分自身のためにはなりません。特に成長期の今、必要な栄養量を満たすためにも、味覚の発達のためにも、苦手なものも一口はチャレンジしてみましょ

う!今すぐに食べられるようにならなくても、成長するにつれて、少しずつ食べれるものが増えていくはずですよ。大人になった時に、美味しいと思えるものが増えれば、食の幅が広がり、食事の時間も楽しいものになります。そして、それが健康にもつながり、より人生が豊かになることと思えます。

これからも、給食センターでは安心・安全・美味しい給食作りに努めてまいります。今後とも、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。