



# 3月の給食予定表



銚子市学校給食センター

令和5年(中学校用)

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ (パックソース) 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ はんぺん 卵	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく しょうが 長葱 大根 白菜 もやし きゅうり	米 春雨 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	848 30.3 26.6
2	木	パンズパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー ソーセージステーキ キャベツソテー オレンジゼリー (パックケチャップ)	あさり ベーコン ソーセージ ウインナー	牛乳 ピーマン パセリ	人参 トマト ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし	パン じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル	758 31.3 29.8
3	金	白飯 牛乳 大根とほたてのかき玉汁 さばのみそ煮 明太ポテトサラダ (ひながし)	ほたて 卵 さば みそ 豆腐 明太子	牛乳	小松菜 人参	大根 長葱 きゅうり	米 じゃが芋 ひながし でんぶん	ドレッシング	872 33.8 30.1
6	月	白飯 牛乳 ポークカレー 変わり目玉焼き フルーツジュレ	豚肉 卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 玉葱 もも みかん りんご ひよこ豆	米 ゼリー じゃが芋	油 ルウ バター	854 24.0 20.5
7	火	白飯 牛乳 切り干し大根のみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	切干大根 長葱 玉葱 レモン果汁 しょうが キャベツ もやし	米 春雨 澱粉 砂糖	油 ごま油	885 37.7 26.7
8	水	茹でスパゲティ 牛乳 ミートソース ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく セロリ 玉葱 ごぼう マッシュルーム キャベツ きゅうり	麵 砂糖	オリーブオイル 油 ルウ	797 31.8 23.8
9	木	きな粉揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ ウインナーソテー りんご	きな粉 肉団子 ウインナー	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	白菜 りんご もやし キャベツ	パン 砂糖 春雨	油	800 32.4 32.3
10	金	白飯 牛乳 マーボー豆腐 えび焼売② パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 みそ 大豆 鶏肉 えび すりみ	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく しょうが 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	米 砂糖 澱粉 春雨 焼売の皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	813 29.6 20.8
13	月	卒業式の代休							
14	火	白飯 牛乳 ハッシュドポーク ほたて風味フライ② シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	豚肉 すりみ ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 ひよこ豆 マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 砂糖 クルトン じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ルウ	844 28.7 25.0
15	水	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 とんかつ (パックソース) もやしのピリ辛炒め	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	長葱 もやし	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ラー油	790 31.6 24.8
16	木	くるみパン 牛乳 イタリانسープ ミートボール② りんごのレモン煮 (メープルジャム)	鶏肉 卵 ベーコン ミートボール	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉葱 りんご とうもろこし レモン果汁	パン 砂糖 ジャム パン粉	油 くるみ	880 31.8 37.0
17	金	白飯 牛乳 大根のみそ汁 豚丼の具 白菜ともやしのおかか和え (ブチみかんゼリー)	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 かつおぶし	牛乳	人参 小松菜	白菜 もやし こんにゃく 大根 えのきたけ にんにく しょうが 玉葱	米 砂糖 ゼリー	油	878 34.0 29.9
20	月	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 さば竜田揚げ じゃが芋のカレー煮	卵 なるど さば 豚肉	もずく 牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	長葱 玉葱 えのきたけ しょうが にんにく	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	油	899 30.2 32.5
21	火	春分の日							
22	水	チキンライス 牛乳 コーンポタージュ ふわとろ卵 (パックケチャップ) フルーツヨーグルト	鶏肉 卵	ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 とうもろこし パイン りんご みかん もも	米 ゼリー 砂糖	油 ルウ	937 28.6 29.6

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
 ☆2日(木)のオレンジゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。  
 ☆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。

**3年生の皆さん**

**ご卒業おめでとうございます**

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	845 31.2 27.3 3.0
中学生の1食あたり栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5

小学校から合わせて9年間(幼稚園からの人は11年間)の給食はどうでしたか?  
 給食には、成長期に必要な栄養を補うという大切な役割があります。また、色々な味に触れて、日本や世界の食文化を知る機会にもなります。  
 そのため、栄養や味にかたよりが出ないように、こどもが苦手とする野菜や魚なども提供しています。  
 こどもの時は、あまり経験した事がない味やにおいを苦手と感じ、自分の口に合わないと思ってしまうことがあります。  
 今すぐに苦手なものを食べられるようにならなくても良いですが、成長期の体に必要な栄養を満たすためにも、味覚の発達のためにも、少しずつ苦手なものにチャレンジしてみましょう!  
 大人になった時に、美味しいと思えるものが多ければ、食の幅が広がり、食事の時間が楽しみのひとつになります。  
 また、大切な人たちと一緒に食事をした時に、美味しさを共有できると、より一層楽しい時間となり、仲も深まりますよ♪  
 皆さんのこれからの食事の時間がより楽しいものになることを願っています。(\*^-^\*)