

3月の給食予定表

令和6年(中学校用)「お魚マーク🐟」…銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

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	金	白飯 ジョア ポークカレー ツナとキャベツのロメンチカツ かにかまサラダ (ひながし)	肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	837 24.8 22.1	
4	月	白飯 牛乳 すまし汁 さばのみそ煮 ブロッコリーおかまヨ風味和え	豆腐 さば	牛乳	人参	大根	米	油	797 32.5 27.1	
5	火	白飯 牛乳 大根のみそ汁 鶏肉のマリネ 手作りひじきふりかけ ヨーグルト	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	えのきたけ 大根 玉葱 レモン果汁	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	868 33.9 26.5	
6	水	白飯 牛乳 かにかま入り中華スープ Lチキ餃子味 パンパンジーサラダ	かにかま 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参 にはら	大根 しょうが 長葱 にんにく キャベツ きゅうり	米 春雨 小麦粉 澱粉	油 ドレッシング ごま	841 26.8 30.8	
7	木	きな粉揚げパン 牛乳 トマト入りイタリアンスープ ウインナーソーテー りんご	きな粉 ベーコン ウインナー 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト	玉葱 とうもろこし もやし りんご キャベツ	パン 砂糖 パン粉	油	856 35.3 38.4	
8	金	白飯 牛乳 マーボー豆腐 海老焼売② フルーツポンチ	豚肉 みそ 豆腐 えび すりみ	牛乳	人参 にはら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ もも パイン みかん	米 砂糖 澱粉 ゼリー 焼売の皮	油 ごま油	836 27.8 20.5	
11	月	卒業式代休								
12	火	麦飯 牛乳 うまさぶつ豚汁 シルバー味噌焼き 春雨入り野菜炒め (アーモンドフィッシュ)	豚肉 豆腐 厚揚げ みそ シルバー	牛乳 なたくちいわし	人参 ほうれん草 ピーマン	大根 ごぼう 長葱 えのきたけ こんにやく しょうが れん根 キャベツ もやし	米 春雨 麦 砂糖 さつま芋	油 アーモンド ごま油	817 35.6 24.4	
13	水	白飯 牛乳 いも餅汁 鮭マヨ風焼き 鶏ごぼう マスカットゼリー	さけ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 長葱 こんにやく しょうが ごぼう 大根	米 いも餅 砂糖 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング ごま	819 35.2 20.6	
14	木	テーブルロールパン 牛乳 ポトフ チキンのオープン焼き フルーツクリーム	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルトソース	人参	グリーンピース キャベツ もも みかん 玉葱 パイン	パン じゃが芋	ホイップクリーム	793 30.5 33.3	
15	金	白飯 牛乳 ハッシュドポーク 北海道ホタテのパン粉焼きバター風味 コールスローサラダ	豚肉 ぼたて	牛乳	トマト 人参	にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム ひよこ豆 キャベツ とうもろこし	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 コンデンスミルク	油 ルウ バター ドレッシング	835 31.1 22.7	
18	月	白飯 牛乳 つみれ汁 照り焼きチキン 肉じゃが	いわし つみれ 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが えのきたけ 大根 長葱 玉葱	米 砂糖	油	836 36.0 21.3	
19	火	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 いかごまフライ 大根のそぼろ煮 さくらゼリー	油揚げ みそ いか 豚肉 豆腐 ちくわ	牛乳 のり	人参 小松菜	長葱 大根	米 ゼリー 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	826 32.2 23.5	
20	水	春分の日								
21	木	ソフトフランスパン 牛乳 米粉のシーフードシチュー スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ (いちごジャム)	ベーコン えび ぼたて 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱 きゅうり とうもろこし	パン じゃが芋 米粉 ジャム	油 バター ドレッシング 豆乳クリーム	762 30.1 25.4	
								1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 31.6 25.8 2.9
								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 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆1日(金)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

☆5日(火)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。

☆13日(水)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。

6日(水)は「Lチキ 餃子味」を提供します。

ローソンが行った「賞味期限の近づいた余剰気味の商品を無償提供することで食品ロスの削減と学生食堂の運営支援を行う」という企画に給食センターが応募し、当選したので、中学校限定で提供します。みんなで食べて、食品ロス削減に貢献しましょう♪

また、15日(金)には、先月に引き続き「ホタテ」が登場します!! 今月のホタテは、北海道八雲町産のホタテです。よく味わって、ホタテの甘味やうま味、風味を感じてみましょう!

☆ 和食給食レシピコンテストの入賞レシピを提供します!! ☆

12日(火)の「うまさぶつ豚汁」は、本城小学校 椎名萌有さんのレシピです。旬の野菜をたっぷり使用し、具沢山にすることで栄養満点! 最後にごま油を少し入れることで、味がしまり美味しさアップ!! 身体が温まる汁物ですよ♪



びん長マグロをいただきました!!

銚子水産流通業組合連合会様が、「銚子の子どもたちに、銚子で水揚げされるマグロを食べてもらいたい!」と「びん長マグロ」を107kgを無償提供して下さいました!! 提供していただいたマグロは千葉県漁業協同組合連合会様ご協力のもと、「ツナキャベツメンチカツ」に加工され、1日(金)に提供します。楽しみにして置いて下さい♪