



3月の給食予定表



令和8年(小学校用)「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	こ ん だ て 名	お も な ざ い り ょ う 名						えいようか
			ちや肉になるもの		体のちょうしをととのえるもの		はたらく力になるもの		エネルギー(kcal)
			にく さかな たまご だいずせいひん	にゅう かいそう こさかなるい	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 さとういもるい	ゆしるい	たんぱくしつ(g) しじつ(g)
2	月	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ あげぼうぎょうざ はるさめサラダ	とり肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンさい	たまねぎ とうもろこし しょうが はくさい きゅうり	米 でんぶん ぎょうざのかわ はるさめ	油 ドレッシング ごま	702 23.2 23.6
3	火	ごはん 牛乳 すましじる とりにくのねぎみそやき じゃがいものそばろに (ひながし)	とうふ かまぼこ とり肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ えだまめ しめじ	米 さとう ひながし じゃがいも	油	687 29.1 19.3
4	水	ごはん 牛乳 どさんこじる いかごまフライ てづくりひじきふりかけ	ぶた肉 みそ いか かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん	ながねぎ にんにく とうもろこし しょうが	米 パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	油 バター ごま油 ごま	683 25.3 22.1
5	木	しよくパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ペンネアラビアータ ヨーグルト (いちご&マーガリン)	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト ビーマン	たまねぎ にんにく しょうが セロリー	パン マカロニ ジャム	ルウ 油 オリーブオイル マーガリン	679 23.3 22.2
6	金	ごはん 牛乳 とりだんごじる ほんさわらのさいきょうやき のりごまサラダ たまごプリン	とりだんご とうふ さわら みそ とり肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ キャベツ もやし きゅうり ながねぎ	米 プリン	ごま油 ごま	715 34.3 21.0
9	月	ごはん ジョア ハッシュドポーク シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング) てづくりにんじんケーキ	ぶた肉 とうにゅう ハム たまご	ジョア チーズ	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン	にんにく たまねぎ ひよこまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり いんげんまめ	米 クルトン こむぎこ さとう じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	705 21.7 13.8
10	火	わかめごはん 牛乳 おろしじる なめころさん②  ちくさあえ (パックソース)	いわし とり肉 とうふ みそ たまご	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	だいこん しめじ こんにやく ながねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも こむぎこ パンこ はるさめ	油 ドレッシング ごま	638 22.3 19.2
11	水	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる とりにくのマリネ じゃこあえ	油あげ とり肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモンかじゅう もやし	米 でんぶん さとう	油 ごま油	685 25.6 22.9
12	木	むぎめし 牛乳 マーボー豆腐 あんになフルーツ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ パイン たけのこ みかん もも	米 さとう ゼリー でんぶん むぎ あんにな豆腐	油 ごま油	682 22.3 17.5
13	金	きなこあげパン 牛乳 ポトフ スペインふうオムレツ ブロッコリーサラダ	ウインナー たまご きなこ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	668 26.5 26.1
16	月	ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ さくらゼリー	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ひよこまめ とうもろこし	米 ゼリー じゃがいも コンデンスミルク	油 ルウ バター ドレッシング	729 19.5 22.8
17	火	ごはん 牛乳 えのきとりにくスープ ショーロンポー② チンジャオロースー マスカットゼリー	とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ビーマン チンゲンさい あかピーマン	ながねぎ えのきたけ しょうが たけのこ	米 でんぶん さとう ショーロンポーのかわ ゼリー はるさめ	油 ごま油	722 22.1 22.1
18	水	ごはん 牛乳 ほたてとだいにのちゅうかスープ にくしゅうまい② やきビーフン アセロラミルクゼリー	とうふ ぶた肉 ほたて	牛乳	チンゲンさい にんじん ピーマン	だいこん ながねぎ キャベツ もやし	米 ゼリー しゅうまいのかわ ビーフン でんぶん	油 ごま油	673 20.1 18.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆5日(木)のヨーグルトは業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆9日(月)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆17日(火)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます

中学校では、食器のサイズや量など給食内容が少し変わります。また、「中学校限定メニュー」もあるので楽しみにしててください♪体とともに、皆さんの味覚(みかく)も大人になっていきます。小学生の時は食べられなかったものが、中学生になったら食べられるようになるかもしれません。一口でも食べてみるのが、大人の味覚への第一歩ですよ！小学校の時と同様に、クラスの皆や先生と一緒に協力して、充実した学校生活を送りましょう！！



給食に！？

なめころさん

が登場します！

なめころさんは、銚子市で水揚げされる魚を、もっと知って、より美味しく食べてもらおうと、銚子市、銚子市漁業協同組合、千葉県漁連、ABCクッキングスタジオ、銚子オフショアウインド合同会社が協力して作られました。

そして、銚子市の子どもたちにも、是非味わってもらいたいと、この度無償提供していただきました。

なめころさんは、「なめろう」、「コロッケ」、「さんがやき」の頭文字をとって名づけられています。「なめろう」や「さんがやき」は千葉県の郷土料理でもありますね。いわしのうま味もしっかり感じつつ、コロッケの滑らかさもある、新しい味わいのコロッケですよ！

なめろう + コロッケ + さんがやき = なめころさん

1ヶ月の へいきん えいよりうよう	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょうえんそうとう うりよう	690 24.3 20.8 2.3
しょうがくせい の1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょうえんそうとう うりよう	650 27.6 18.0 2.0