



3月の給食予定表



令和7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 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(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 こざかなるい	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	
3月	ごはん 牛乳 はるのみそしる とりのでりやき ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (ひながし)	かまぼこ とり肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	米 ひながし ふ	ドレッシング	614 25.5 16.7
4火	ごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ はるまき のりごまサラダ (やさいふりかけ)	かにかま たまご とり肉	牛乳 のり	にんじん チンゲンさい こまつな	もやし たけのこ ながねぎ きゅうり しいたけ キャベツ たまねぎ	米 はるさめ はるまきのかわ	油 ごま ごま油	660 20.9 21.0
5水	ごはん 牛乳 のっぺいじる さわらさいきょうやき ぶたにくとこんぶのいために	ぶた肉 どうふ さわら みそ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	米 でんぶん さとう さといも	油	633 28.0 19.1
6木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンサンサー マスカットゼリー	ぶた肉 どうふ みそ たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり たまねぎ	米 さとう ゼリー はるさめ でんぶん	ドレッシング ごま 油 ごま油	682 23.1 17.0
7金	まるパン 牛乳 コーンポターージュ クリスピーチキン キャベツソテー	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン こむぎこ	油 ルウ	711 27.0 31.7
10月	きなこあげパン 牛乳 にくだんごとはくさいのスープ トマトミートオムレツ ポイルブロッコリー (マヨふうドレッシング)	にくだんご オムレツ きなこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト チンゲンさい ブロッコリー	はくさい	パン さとう はるさめ	ドレッシング 油	652 28.3 25.1
11火	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 はるさめいりやさしいため	油あげ どうふ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ピーマン	ながねぎ しょうが たまねぎ もやし キャベツ レモンかじゅう	米 はるさめ さとう でんぶん	油 ごま油	685 31.4 20.4
12水	すめし 牛乳 もずくいりかきたまじる ウインナー② ツナマヨサラダ オレンジゼリー (てまきのり)	たまご なると かにかま ウインナー ツナ	牛乳 わかめ のり もずく	にんじん	ながねぎ えのきたけ きゅうり	米 ゼリー さとう でんぶん	ドレッシング ごま	669 27.1 18.0
13木	わかめごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる ツナとキャベツのひとくちメンチカツ② だいこんのそぼろに (パックスソース)	ベーコン みそ ぶた肉 ツナ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい キャベツ もやし えのきたけ えだまめ だいこん	米 こむぎこ パンこ	油	680 25.4 23.4
14金	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる さばさいきょうやき ぶたにくとこんぶのいために	ぶた肉 みそ さば ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	ながねぎ きりぼしだいこん こんにやく	米 さとう	油	730 29.9 25.8
17月	ごはん 牛乳 ボークカレー オムレツ キャベツサラダ	ぶた肉 たまご ツナ	牛乳	にんじん	にんにく どうもろこし たまねぎ ひよこまめ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油 ルウ バター ごま ドレッシング	711 22.9 21.4
18火	ごはん 牛乳 とんじる まつかぜやき ちぐさあえ	ぶた肉 みそ とり肉 たまご 油あげ	牛乳	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 もやし	米 はるさめ さつまいも	ごま ドレッシング	644 27.8 17.2
19水	ごはん 牛乳 すましじる さばのみそに にくじゃが いちごのムース	とうふ かまぼこ さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	ながねぎ だいこん しめじ たまねぎ しらたき	米 さとう ムース じゃがいも	油	745 28.6 23.0

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆6日(木)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！！



びん長マグロをいただきました！



昨年(さくねん)に引き続き、「銚子水産流通業組合連合会」様が、「銚子市の子どもたちに銚子市で水揚げされるマグロを食べてもらいたい！！」と「びん長(びんなが)マグロ」250kgを無償(むしやうていきやう)提供(ていきやう)していただいたマグロは、千葉県漁業協同組合連合会(銚子水産加工センター)様(さま)ご協力(きやうりよく)のもと、「ツナとキャベツの一口(ひとくち)メンチカツ」に加工(かこう)され、13日(木)に提供(ていきやう)します。楽しみに(たの)して(い)てください！！

1ヶ月(1ヶ)の へいきん えいよりうよう	エネルギー たんぱくしつ しつ しよくえんそうと うりよう	678 26.6 21.5 2.5
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 しつ しよくえんそうと うりよう	650 27.6 18.0 2.0