

# 3月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 11 号  
令和6年 2月 20日 発行  
習志野市学校給食センター

令和6年3月

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

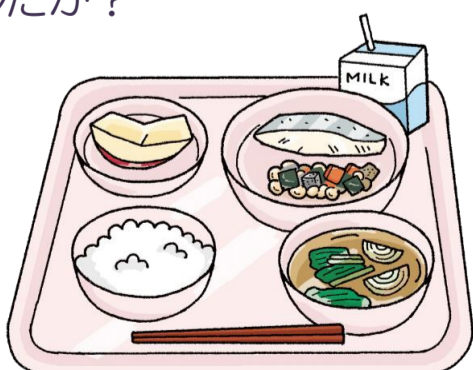
日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる	赤の仲間 主に体を作るのもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるのもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
1金	【ひなまつり献立】 ちらしずし	○	ぎんひらすのさいきょうやき さわにわん ごまあえ さくらもち	こめ あぶら ごま さとう さくらもち	ぎゅうにゅう ぎんひらす ぶたにく	たけのこ れんこん かんぴょう たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	銀ひらすはAUS やNZなどの南半 球で水揚げされる 海水魚で、英名は シラ-ワ-です。	593 kcal 24.8 g 14.0 g 3.0 g
4月	ごはん	○	とりだいこん ツナのおえもの デザートきなこあげぱん	こめ こんにゃく さとう でんぷん あぶら ごま パン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ きなこ	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ごまつな はくさい もやし とうもろこし	多くのリクエスト にお応えし、揚げ ぱん再登場です！	682 kcal 24.9 g 24.0 g 1.9 g
5火	むぎごはん	○	ハンバーグきのこソース じゃがいものみそしる おかがあえ	こめ おおむぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ロード	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ かつおぶし	しめじ えのきたけ しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん	きのこソースに は、しめじとえの きたけを使用し、 しょうゆベースに 仕上げました。	625 kcal 25.6 g 17.9 g 2.0 g
6水	コッペパン	○	えびフライ トマトポトフ こんにゃくサラダ	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ごまつな えだまめ		603 kcal 25.8 g 22.0 g 2.6 g
7木	とりごぼうどん (むぎごはん)	○	とりごぼうどんのぐ ぐたくさんじる なっとうあえ	こめ おおむぎ しらたき あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ なっとう かつおぶし	ごぼう たまねぎ さやえんどう にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし	ゆでた野菜をひき わり納豆とかつお ぶしで和えた納豆 和えは人気のメ ニューです。	593 kcal 27.5 g 18.6 g 1.8 g
8金	カレーライス (ごはん)	○	スコッチエッグ ポークカレー コーンサラダ	こめ パンこ ロード じゃがいも カレールウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく レンズまめ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ゆで卵をミンチ肉 で包んで揚げたス コッチエッグはイ ギリスの伝統料理 です。	656 kcal 23.9 g 21.4 g 2.1 g
11月	むぎごはん	○	さけのおやき かきたまじる ごまみそあえ	こめ おおむぎ でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ とりにく たまご	ごまつな にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう		589 kcal 28.1 g 18.0 g 2.5 g
12火	カレーうどん (ソフトめん)	○	ししゃもカリカリフライ (1~3年1本 4~6年職2本) カレーうどんつゆ あかじそあえ ヨーグルト	ソフトめん じゃがいも げんまいこ でんぷん こめこ あぶら カレーうどん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ なると ヨーグルト	にんじん しめじ たまねぎ ながねぎ もやし ほうれんそう しそ	かつおだしをしっ かりときかせた、 だしが香るカレー うどんつゆです。	611 kcal 24.8 g 21.4 g 2.9 g
13水	ごはん	○	にくどうふ ちくわおかがあえ なっとう しらぬい	こめ しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし なっとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ もやし しらぬい	千葉県産大豆「フ クユタカ」を使用 した、上品な味と 香りの納豆です。	615 kcal 27.8 g 19.1 g 1.8 g
14木	【卒業お祝い献立】 おせきはん (ごましお)	○	いかのさらさあげ おいわいすましじる のりサラダ おいわいクレープ	もちこめ こめ ごま でんぷん あぶら さとう みずあめ こめこ	ぎゅうにゅう いか はんぺん とうふ のり あずき とうにゅう だいす	しいたけ だいこん ながねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし えのきたけ いちご	お祝いの気持ちを 込めて、紅白のあ られはんぺんをす ましじるに散りば めました。	679 kcal 28.2 g 21.4 g 2.5 g
18月	コッペパン (いちごジャム)	○	ホキピカタ キャベツのズッパ まめポテサラダ	パン いちごジャム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ たまご とりにく だいす	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー えだまめ きゅうり	ピカタは小麦粉と 卵をからめて焼い た料理で、ズッパ はイタリアの具沢 山スープです。	592 kcal 24.7 g 21.3 g 2.5 g
19火	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものあまから ごじる しおこんぶあえ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ だいす こんぶ	しょうが えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	豚肉とじゃがいも を油で揚げて、三 温糖としょうゆの 甘辛だれにからめ ました。	644 kcal 26.2 g 21.5 g 1.8 g
21木	ごはん	○	ジャーチャンとうふ わかめときゅうりのかふうあえ チャイナポテト せとが	こめ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ さやえんどう きゅうり せとが		703 kcal 19.3 g 20.5 g 1.9 g

※ 材料は主なものです。献立内容は、都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	(kcal)	(%)	(%)	(g)
平均	630	16.2	28.7	2.3
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

## 1年間のまとめ

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、バランスのよい給食を提供しています。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養素をバランスよくとることが大切です。毎日美味しく、楽しく給食を食べることができましたか？



## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。