

3月 よていこんだてひょう

令和6年3月

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小



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

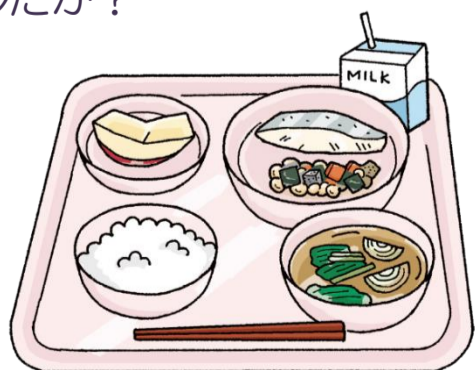
日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる	赤の仲間 主に体を作るもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 ししつ 食塩相当量
1金	【ひなまつり献立】 ちらしずし	○	いかのさらさあげ さわにわん ごまあえ さくらもち	こめ でんぶん あぶら ごま さとう さくらもち	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	たけのこ れんこん かんぴょう たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ なごねぎ ほうれんそう キャベツ	みなさんの健やかな成長を願って、ひなまつり献立にしました。	641 kcal 265 g 16.3 g 3.3 g
4月	ごはん	○	とりだいこん ツナのあえもの なっとう しらぬい	こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ なっとう	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 しらぬい		629 kcal 26.1 g 20.3 g 1.9 g
5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 おかかあえ ヨーグルト	ソフトめん じゃがいも げんまいこ でんぶん こめこ あぶら カレールー	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ なたと かつおぶし ヨーグルト	にんじん しめじ たまねぎ なごねぎ もやし キャベツ	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。	614 kcal 25.2 g 21.4 g 2.9 g
6水	コッペパン (いちごジャム)	○	ホキピカタ トマトポトフ こんにやくサラダ	パン いちごジャム パンこ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ホキ たまご 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	ピカタとは肉や魚に下味をつけ、小麦粉をまぶして卵を絡めて焼いた料理です。	602 kcal 27.1 g 20.1 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 こんにやく	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 なごねぎ 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 ラード 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 ぶたにく とりにく 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	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものあまから かきたまじる ごまみそあえ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	しょうが ごまつな にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ なごねぎ キャベツ ほうれんそう	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。	642 kcal 25.7 g 20.9 g 2.1 g
12火	むぎごはん	○	ハンバーグきのこソース じゃがいものみそじる あかじそあえ	こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも ラード	ぎゅうにゅう とりにく ぶらにく わかめ あぶらあげ とうふ	しめじ えのきたけ しょうが たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しそ	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。	622 kcal 25.2 g 17.9 g 2.0 g
13水	ごはん	○	にくどうふ ちくわおかかあえ デザートきなこあげぱん	こめ しらたき あぶら さとう パン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし きなこ	たまねぎ にんじん えのきたけ なごねぎ キャベツ もやし	多くのリクエストにお応えし、揚げパン再登場です！	668 kcal 26.6 g 22.8 g 1.8 g
14木	【卒業お祝い献立】 おせきはん (ごましお)	○	ぎんひらすのさいきょうやき おいわいすましじる のりサラダ おいわいクレープ	せきはん ごま さとう あぶら みずあめ こめこ	ぎゅうにゅう ぎんひらす はんぺん とうふ のり とうにゅう だいす	しいたけ だいこん なごねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし えのきたけ いちご	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、英名はツバ-ワラ-です。	631 kcal 26.5 g 19.1 g 2.2 g
18月	コッペパン	○	えびフライ キャベツのスッパ まめポテサラダ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう えび 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	スッパとは、イタリア語でスープという意味です。具だくさんのスープに仕上げました。	593 kcal 23.4 g 23.2 g 2.5 g
19火	むぎごはん	○	さけのしおやき こじる しおこんぶあえ	こめ おおむぎ ごま	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ だいす こんぶ	えのきたけ だいこん にんじん なごねぎ キャベツ きゅうり		591 kcal 28.6 g 18.6 g 2.2 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 せとか	こめ さとう あぶら でんぶん 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 せとか		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 (kcal)	たんぱく質 (%)	ししつ (%)	食塩相当量 (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。