



# 3月予定献立表



令和3年度

九十九里町学校給食センター

| 日  | 曜 | 主食                | 牛乳          | 主菜・副菜・デザート                                    | 主な材料と働き   |   |   | kcal       | g            | g            | g          |
|----|---|-------------------|-------------|---|---|---|---|------------|--------------|--------------|------------|
|    |   |                   |             |   | 力や体温となる   | 血や肉となる  | 体の調子を整える  |            |              |              |            |
| 1  | 火 | ごはん<br>(あじつけのり)   |             | サワラのさいきょうやき<br>かぶのサラダ とんじる                    | こめ、さとう、じゃがいも、<br>あぶら、マヨネーズ                                | 牛乳、サワラ、みそ、<br>ぶたにく、あぶらあげ、<br>とうふ、ハム、のり              | こんにやく、ごぼう、にんじん、<br>だいこん、ながねぎ、かぶ、<br>ほうれんそう、きゅうり、<br>たまねぎ、キャベツ                 | 624<br>776 | 28.4<br>33.5 | 20.3<br>23.0 | 2.0<br>2.4 |
| 2  | 水 | ちゅうかめん<br>ひなまつり献立 |             | タラとじゃがいものグラタン<br>にんじんのごまあえ<br>みそラーメンスープ ヨーグルト | めん、ジャガイモ、<br>さとう、ごま、あぶら                                   | 牛乳、ぶたにく、なると、<br>わかめ、タラ、チーズ、<br>ヨーグルト、みそ             | にんじん、にら、コーン、たまねぎ、<br>もやし、キャベツ、チンゲンサイ、<br>ながねぎ、しょうが、にんにく、<br>きりしだいこん、きゅうり      | 624<br>772 | 27.7<br>33.4 | 16.4<br>18.4 | 2.9<br>3.4 |
| 3  | 木 | ちらしずし             |             | ブリのてりやき もものタルト<br>こうはくマヨサラダ<br>はるのすましじる       | こめ、さとう、あぶら、<br>マヨネーズ、ごま、<br>タルト、でんぶん                      | 牛乳、たまご、ブリ、<br>とりにく、かまぼこ、<br>とうふ、ツナ                  | にんじん、ほししいたけ、<br>れんこん、たけのこ、なのはな、<br>かんぴょう、にら、えのき、<br>ながねぎ、みつば、だいこん             | 741<br>882 | 31.1<br>36.6 | 28.4<br>31.9 | 2.6<br>3.1 |
| 4  | 金 | むぎごはん             | ジ<br>ョ<br>ア | ぶたヒレカツ<br>オニドレサラダ ポークカレー                      | こめ、おおむぎ、あぶら、<br>じゃがいも、ルウ、<br>さとう、パンこ、こむぎこ                 | ジョア、ぶたにく、<br>いんげんまめ、<br>スキムミルク                      | たまねぎ、にんじん、にんにく、<br>しょうが、りんご、キャベツ、<br>ブロッコリー、コーン                               | 651<br>809 | 24.7<br>28.3 | 16.7<br>19.9 | 2.1<br>2.5 |
| 7  | 月 | ぶたどん<br>(むぎごはん)   |             | ぶたどんのぐ コーンサラダ<br>だいがくいも                       | こめ、おおむぎ、さとう、<br>ごま、あぶら、みずあめ、<br>さつまいも                     | 牛乳、ぶたにく、みそ、<br>わかめ                                  | たまねぎ、りんご、しらたき、<br>にんにく、しょうが、キャベツ、<br>きゅうり、コーン、グリーンピース                         | 696<br>861 | 22.6<br>26.8 | 21.5<br>24.4 | 2.0<br>2.3 |
| 8  | 火 | しろごまトースト          |             | ぶたしゃぶサラダ<br>クリームシチュー カレーフィッシュ                 | パン、ごま、マーガリン、<br>さとう、じゃがいも、<br>バター、こめこ、あぶら                 | 牛乳、とりにく、ぶたにく、<br>ベーコン、スキムミルク、<br>チーズ、みそ、<br>カタクチイワシ | にんじん、たまねぎ、コーン、<br>ほうれんそう、キャベツ、<br>もやし、しょうが                                    | 664<br>838 | 27.1<br>32.6 | 28.1<br>33.2 | 2.9<br>3.6 |
| 9  | 水 | おせきはん<br>(ごましお)   |             | とりのからあげ きゅうりのあさづけ<br>ラーメンふうみそしる<br>いちごクレープ    | こめ、もちごめ、ごま、<br>あぶら、はるさめ、<br>クレープ、でんぶん、<br>さとう             | 牛乳、ささげ、とりにく、<br>やきぶた、なると、<br>わかめ、みそ                 | にんにく、しょうが、にんじん、<br>たまねぎ、コーン、もやし、<br>こまつな、ながねぎ、きゅうり                            | 677<br>829 | 25.3<br>30.0 | 22.7<br>25.2 | 2.4<br>3.2 |
| 10 | 木 | ごはん               |             | とうふハンバーグ<br>なっとうあえ トックのスープ<br>プリン             | こめ、さとう、でんぶん、<br>トック、ごま、あぶら                                | 牛乳、とうふ、とりにく、<br>なっとう、かつおぶし                          | たまねぎ、にんにく、だいこん、<br>にんじん、もやし、ながねぎ、<br>こまつな、ほししいたけ、<br>はくさい、ほうれんそう              | 665<br>-   | 23.9<br>-    | 17.4<br>-    | 2.3<br>-   |
| 11 | 金 | ごはん               |             | イワシのかばやき<br>ひじきのマヨサラダ<br>かぶのみそしる              | こめ、でんぶん、あぶら、<br>さとう、マヨネーズ、ごま                              | 牛乳、イワシ、あつあげ、<br>みそ、ひじき、ツナ                           | しょうが、かぶ、にんじん、<br>えのき、ながねぎ、こまつな、<br>きゅうり、コーン、キャベツ、<br>えだまめ                     | 704<br>887 | 29.3<br>36.1 | 26.7<br>31.2 | 2.0<br>2.4 |
| 14 | 月 | むぎごはん             |             | ハヤシチュー<br>キャベツとパプリカのサラダ<br>チョコチュロス            | こめ、おおむぎ、あぶら、<br>チュロス、さとう、ルウ                               | 牛乳、ぶたにく、ハム、<br>いんげんまめ、チーズ                           | たまねぎ、にんじん、セロリ、<br>マッシュルーム、トマト、<br>パセリ、パプリカ、きゅうり、<br>キャベツ                      | 613<br>803 | 19.3<br>23.5 | 19.6<br>24.2 | 2.2<br>2.7 |
| 15 | 火 | なめし               |             | イカフライ カレーにくじゃが<br>ごまあえ ぶどうゼリー                 | こめ、ごま、パンこ、<br>こむぎこ、じゃがいも、<br>あぶら、さとう、バター、<br>ごま、ゼリー       | 牛乳、イカ、ぶたにく  | みずな、にんじん、たまねぎ、<br>しらたき、さやいんげん、<br>ほうれんそう、キャベツ                                 | 665<br>825 | 22.0<br>26.4 | 17.2<br>19.5 | 2.8<br>3.3 |
| 16 | 水 | うどん               |             | むらさきいもち<br>いそかあえ<br>ごもくあんかけ                   | めん、さつまいも、<br>むらさきいも、ごま、<br>こむぎこ、でんぶん                      | ぶたにく、うずらたまご、<br>かまぼこ、あぶらあげ、<br>わかめ、のり、<br>かつおぶし     | にんじん、まいたけ、しめじ、<br>はくさい、ながねぎ、<br>ほうれんそう、もやし                                    | 646<br>785 | 24.2<br>29.3 | 20.6<br>22.6 | 2.0<br>2.4 |
| 17 | 木 | ごはん               |             | カレイのにつけ<br>ごまみそあえ さわにわん<br>はちみつレモンゼリー         | こめ、さとう、あぶら、<br>ごま、ゼリー、でんぶん                                | 牛乳、カレイ、ぶたにく、<br>かまぼこ、ツナ、みそ                          | しょうが、もやし、だいこん、<br>にんじん、ごぼう、たけのこ、<br>みずな、えのき、みつば、<br>きゅうり、ほうれんそう               | 640<br>781 | 25.2<br>30.4 | 14.0<br>15.4 | 2.4<br>2.8 |
| 18 | 金 | ごはん               |             | やきぎょうざ プリン<br>もやしのナムル<br>なまあげのみそいため           | こめ、こむぎこ、さとう、<br>あぶら、でんぶん、<br>ごま                           | 牛乳、ぶたにく、<br>あつあげ、みそ                                 | にんにく、しょうが、にら、<br>キャベツ、にんじん、たまねぎ、<br>ほししいたけ、たけのこ、<br>さやいんげん、ほうれんそう、<br>コーン、もやし | -<br>851   | -<br>26.9    | -<br>25.3    | -<br>2.5   |
| 22 | 火 | コッペパン<br>(いちごジャム) |             | チキンナゲット<br>ミートソースペンネ ポトフ                      | パン、こむぎこ、あぶら、<br>じゃがいも、ペンネ、<br>さとう                         | 牛乳、とりにく、ぶたにく、<br>ウインナー、だいず                          | キャベツ、たまねぎ、にんじん、<br>かぶ、さやいんげん、セロリ、<br>にんにく、マッシュルーム、<br>しめじ、トマト、いちご             | 627<br>772 | 24.2<br>28.7 | 22.0<br>24.8 | 2.8<br>3.5 |
| 23 | 水 | むぎごはん             |             | はるまき<br>ブロッコリーとポテトのサラダ<br>マーボー豆腐 いちごゼリー       | こめ、おおむぎ、あぶら、<br>こむぎこ、じゃがいも、<br>はちみつ、ゼリー、<br>はるさめ、さとう、でんぶん | 牛乳、ぶたにく、とうふ、<br>ツナ、みそ                               | キャベツ、たまねぎ、にんじん、<br>にんにく、しょうが、たけのこ、<br>ほししいたけ、ながねぎ、にら、<br>きゅうり、いちご、ブロッコリー      | 723<br>912 | 24.3<br>28.9 | 23.0<br>28.0 | 2.1<br>2.6 |
| 24 | 木 | ごはん               |             | アジフライ(ソース)<br>やきにくサラダ<br>とうふとなめこのみそしる         | こめ、パンこ、こむぎこ、<br>あぶら、さとう、ごま                                | 牛乳、アジ、とうふ、<br>あぶらあげ、わかめ、<br>みそ、ぶたにく、たまご             | なめこ、だいこん、ながねぎ、<br>こまつな、にんにく、しょうが、<br>しらたき、もやし、きゅうり                            | 629<br>788 | 26.6<br>31.9 | 20.9<br>24.0 | 2.3<br>2.7 |

\*小学生の栄養価は中学年(3~4年生)のものを表示しています。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。アレルギー等で詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

|        |              |     |        |        |       |
|--------|--------------|-----|--------|--------|-------|
| 上段＝小学生 | 8歳から9歳の基準値   | 650 | 13~20% | 20~30% | 2.0未満 |
| 下段＝中学生 | 12歳から14歳の基準値 | 830 | 13~20% | 20~30% | 2.5未満 |

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。

## 自分の食生活をふりかえろう

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作られています。残さず食べることができましたか？また学校以外の普段の生活で苦手なもので1口は挑戦したり、栄養を考えて食事を選んだりすることができましたか？自分自身の食生活をふりかえってみましょう。



1年間、九十九里町の学校給食へのご協力ありがとうございました。  
 九十九里町のホームページに、月の献立表と毎日の給食の写真を掲載しています。  
 給食のレシピもぜひご覧ください。  
 3月分の給食費の支払日は、3月31日(木)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

学校給食用食材放射性物質検査結果(2月10日実施)  
 長ねぎ(山武市産) 検出せず かぶ(千葉県産) 検出せず