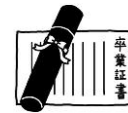




3月予定献立表



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

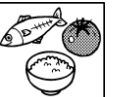
*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。アレルギー等で詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

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