



予定献立表



令和5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(3つの食品群)			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				
11 火	ごはん		とりてん アセロラミルクゼリー ブロッコリーのツナあえ ぶたじゃがみそしる	こめ、てんぶらこ、ごま、 あぶら、さとう、ゼリー、 じゃがいも	牛乳、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、ツナ	にんにく、しょうが、ながねぎ、 ほうれんそう、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん	723 892	29.4 35.4	25.5 29.5	2.1 2.5
12 水	ちゅうかめん		はるまき きゅうりのあさづけ みそラーメンスープ あんにんどうふ	めん、こむぎこ、こめこ、 はるさめ、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、ぶたにく、なると、 やきぶた、こんぶ、 わかめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しょうが、にんにく、もやし、 コーン、チンゲンサイ、にら、 ながねぎ、きゅうり	673 868	22.3 27.6	24.6 31.0	2.4 3.0
13 木	ねぎしおぶたどん (ごはん)		ほうれんそうグラタン ねぎしおぶたどんのぐ フルーツしらたま	こめ、こむぎこ、バター、 でんぶん、ごま、あぶら、 ゼリー、しらたま	牛乳、ベーコン、チーズ、 ぶたにく	ほうれんそう、にんにく、 もやし、ながねぎ、みかん、 もも、パイナップル	696 867	23.8 28.4	19.6 22.3	1.3 1.6
14 金	むぎごはん		イカのカレーあげ ちゅうかはるさめサラダ マーボーどうふ	こめ、おむぎ、あぶら、 でんぶん、さとう、 はるさめ	牛乳、イカ、とうふ、 ぶたにく、みそ、ハム、 たまご	にんにく、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、ながねぎ、にら、 きゅうり、ほうれんそう	668 830	28.0 33.5	20.5 23.2	2.4 2.9
17 月	わかめごはん		ハンバーグおろしソース こふきいも はるのすましじる いちごクレープ	こめ、ごま、でんぶん、 じゃがいも、クレープ	牛乳、わかめ、とりにく、 とうふ、ぶたにく、 かまぼこ	にんじん、えのき、かまぼこ、 ながねぎ、みつば、パセリ、 なのはな、たまねぎ、 だいこん	719 867	26.9 31.7	23.0 25.3	2.8 3.3
18 火	きなこあげパン 千産千消 献立		タコさんウィンナー パスタサラダ クラムチャウダー	パン、あぶら、さとう、 バター、じゃがいも、 スパゲティ、こめこ	牛乳、きなこ、アサリ、 ウィンナー、ベーコン、 ツナ	たまねぎ、にんじん、パセリ、 キャベツ、きゅうり、コーン	651 813	22.9 27.8	27.7 31.8	2.6 3.3
19 水	ごはん		とりにくのこうみやき ひじきのマヨサラダ イワシのつみれじる	こめ、ごま、あぶら、 でんぶん、マヨネーズ、 さとう	牛乳、とりにく、サバ、 イワシ、たまご、とうふ、 ひじき、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 えのき、たまねぎ、こまつな、 ながねぎ、みつば、きゅうり、 コーン、キャベツ、えだまめ	656 816	29.3 34.9	25.1 28.8	2.4 2.8
20 木	ごはん		アジのあげに なっとうあえ にくじゃが ひとくちゼリーりんご	こめ、でんぶん、さとう、 あぶら、ごま、ゼリー、 じゃがいも	牛乳、アジ、ぶたにく、 なっとう、かつおぶし	ながねぎ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、しらたき、はくさい、 さやいんげん、ほうれんそう	627 781	25.2 30.3	15.0 16.8	2.1 2.5
21 金	むぎごはん	ジョ ア	チーズボール コーンサラダ ポークカレー	こめ、おむぎ、ルウ、 こむぎこ、じゃがいも、 あぶら、さとう	ジョア、チーズ、わかめ、 ぶたにく、いんげんまめ、 スキムミルク	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、 きゅうり、コーン	687 834	19.8 23.3	16.9 19.0	2.7 3.1
24 月	ごはん		とりにくとだいのあげに きりぼしだいこんのツナあえ とんじる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、じゃがいも	牛乳、だいの、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ、ツナ	にんにく、しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、ながねぎ、 こんにやく、きりぼしだいこん、 ほうれんそう	688 855	28.4 33.8	23.8 27.2	2.1 2.5
25 火	ごはん		エビしゅうまい プルコギ わかめスープ ヨーグルト	こめ、パンこ、こむぎこ、 さとう、でんぶん、 はるさめ、ごま	牛乳、イトヨリダイ、 エビ、とりにく、わかめ、 ぶたにく、ヨーグルト	にんじん、ほししいたけ、 チンゲンサイ、ながねぎ、 にんにく、りんご、たまねぎ、 パプリカ、ピーマン、にら	683 863	27.9 33.6	20.7 24.7	2.5 3.1
26 水	うどん		さつまいものかきあげ マカロニサラダ きつねうどんつゆ	めん、てんぶらこ、 あぶら、さつまいも、 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ひじき、ちくわ、 あぶらあげ、なると、 ハム、とりにく	にんじん、たまねぎ、コーン、 ごぼう、ほししいたけ、 まいたけ、ながねぎ、きゅうり、 キャベツ	672 838	23.9 29.2	22.9 26.2	2.4 2.8
27 木	3しょくそぼろどん (むぎごはん)		やさいチップス 3しょくそぼろ だいこんのみぞれじる	こめ、おむぎ、あぶら、 さつまいも、でんぶん、 さとう	牛乳、とりにく、ぶたにく、 だいの、たまご	だいこん、にんじん、しめじ、 こんにやく、ながねぎ、なると、 しょうが、えだまめ	684 847	26.4 31.4	22.0 25.1	2.6 3.1
28 金	たけのこごはん		サワラのさいきょうやき ブロッコリーとパジルのペンネ さわにわん さくらゼリー	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ペンネ、 ゼリー	牛乳、とりにく、サワラ、 あぶらあげ、みそ、 ぶたにく、かまぼこ、 ベーコン、チーズ	たけのこ、だいこん、ごぼう、 もやし、にんじん、みずな、 みつば、ブロッコリー、 にんにく、パジル、えのき	668 814	30.0 35.5	20.6 23.3	2.7 3.1

*栄養価(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、上段は小学校中学年(3~4年生)、下段は中学生の栄養価を表示しています。

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

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

8歳から9歳の基準値 650 13~20% 20~30% 2.0未満

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。

給食がはじまります！！



ご入学、ご進級おめでとうございます。九十九里町では、学校給食センターで作った給食を町内の小中学校へお届けしています。
今年度も1年間、安心安全でおいしい給食をみなさんにお届けできるよう、学校給食センターのスタッフ全員で毎日がんばってまいります。
学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。



千産千消献立について



千葉県は海や山などの豊かな自然に囲まれ、漁業、農業、畜産、酪農が盛んです。学校給食では、給食を活用した食に関する指導を行うとともに、地域の食文化、産業、自然環境についての理解を深めるため、地場産物を活用しています。九十九里町では今年度、地元食材や食文化について子ども達が触れる機会を増やすため、月に1回「千産千消献立」を実施します。

九十九里町の学校給食レシピ



学校給食センターでは町ホームページに給食の写真やレシピを掲載しています。ぜひご活用ください♪



<学校給食用食材放射能検査の実施について>

九十九里町では、学校給食に使用する食材について、今年度は学期に1回放射能検査を実施します。
さつまいも(千葉県産) 検出せず チンゲンサイ(茨城県産) 検出せず

九十九里町のホームページでは、と毎日の給食の写真やレシピを掲載しています。
4月分の給食費の支払日は、5月1日(月)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。