



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			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 金	ひなまつり献立									
	ごはん		ハンバーグおろしソース マカロニサラダ はるのすましじる ももゼリー	こめ、でんぶん、 マカロニ、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、とりにく、ぶたにく、 かまぼこ、とうふ、 ハム	たまねぎ、レモン、だいこん、 にんじん、えのき、ながねぎ、 みつば、キャベツ、きゅうり、 コーン、もも	669	25.7	21.3	20.8
4 月	ごはん		きりぼしだいこんのツナあえ ポークカレー	こめ、あぶら、ルウ、 じゃがいも、ごま、 さとう	牛乳、ぶたにく、 いんげんまめ、ツナ、 スキムミルク	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、 きりぼしだいこん、 ほうれんそう	613	21.2	17.1	2.1
							765	25.1	19.1	2.5
5 火	ごはん		サバのみそだれやき スタミナなっとう にくじゃが ひとくちりんごゼリー	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら、じゃがいも、 ごま、ゼリー	牛乳、サバ、みそ、 なっとう、かつおぶし、 ぶたにく、とりにく	にんじん、たまねぎ、しらたき、 さやいんげん、ながねぎ、 にんにく、しょうが、オクラ、 ほうれんそう、りんご	654	23.8	18.5	2.2
							814	28.4	21.1	2.6
6 水	ミートソースパグティ (ソフトめん)		ミニアメリカドッグ コーンサラダ ミートソース	めん、こむぎこ、あぶら、 さとう、ルウ、バター	牛乳、ウインナー、 いんげんまめ、チーズ、 わかめ、だいず、 ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、コーン、 ほししいたけ、しめじ、 トマト、キャベツ、きゅうり	705	25.4	23.9	2.4
							842	30.0	26.8	2.7
7 木	千産千消献立 おせきはん (ごましお)		とりのからあげ とんじる きゅうりのあさづけ おいわいゼリー(中学校のみ)	こめ、もちこめ、ごま、 でんぶん、こめこ、 あぶら、じゃがいも、 ゼリー	牛乳、あずき、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ、こんぶ	にんにく、しょうが、にんじん、 だいこん、こんにゃく、 ながねぎ、きゅうり、いちご、 ごぼう	644	24.3	23.3	1.9
							833	29.0	26.6	2.7
8 金	むぎごはん		ひじきのマヨサラダ ハヤシチュー	こめ、おおむぎ、あぶら、 ルウ、さとう、 マヨネーズ、ごま	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ、ひじき、 ツナ	セロリ、にんじん、たまねぎ、 しめじ、トマト、コーン、 キャベツ、えだまめ、きゅうり	624	20.6	21.8	2.3
							-	-	-	-
11 月	ごはん		おからコロッケ(ソース) だいこんのみそじる ぶたしゃぶサラダ	こめ、パンこ、あぶら、 じゃがいも、ごま	牛乳、おから、あつあげ、 みそ、ぶたにく	にんじん、だいこん、 ほししいたけ、えのき、 ながねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、しょうが	633	22.5	22.0	2.1
							788	26.7	25.1	2.4
12 火	やきそばパン (コッパン)		ハムカツ ソースやきそば フルーツヨーグルトあえ	パン、パンこ、あぶら、 こむぎこ、さとう、めん	牛乳、ハム、ぶたにく、 ヨーグルト	パイナップル、みかん、もも、 りんご、ほししいたけ、 にんじん、たまねぎ、もやし、 キャベツ、ピーマン	617	19.6	20.6	2.7
							764	23.8	23.1	3.3
13 水	ぶたどん (むぎごはん)		むらさきいもち ぶたどんのぐ ブロッコリーのツナあえ	こめ、さつまいも、 でんぶん、ごま、あぶら、 おおむぎ、さとう	牛乳、ぶたにく、みそ、 ツナ	しらたき、しょうが、にんにく、 グリーンピース、りんご、 たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん	675	25.6	20.6	1.7
							815	30.2	22.5	2.0
14 木	ごはん		チキンナゲット ごまみそあえ ぶたにくとだいこんのもの	こめ、こむぎこ、さとう、 でんぶん、ごま、あぶら	牛乳、とりにく、ぶたにく、 うずらたまご、ツナ、 みそ	にんじん、こんにゃく、 だいこん、さやいんげん、 きゅうり、ほうれんそう、 しょうが	646	26.1	22.3	2.1
							787	30.0	24.3	2.4
15 金	むぎごはん	ジ ョ ア	いかごまフライ もやしのナムル マーボーどうふ	こめ、パンこ、あぶら、 こむぎこ、さとう、 でんぶん、ごま、 おおむぎ	ジョア、イカ、ぶたにく、 だいず、みそ、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ、 たけのこ、ながねぎ、にら、 ほうれんそう、コーン、もやし	601	25.3	14.4	2.0
							765	30.8	17.8	2.4
18 月	わかめごはん		はるまき ラーメンふうみそじる ブロッコリーとバジルのパスタ おいわいゼリー(小学校のみ)	こめ、ごま、こむぎこ、 あぶら、でんぶん、 はるさめ、ペンネ、ゼリー	牛乳、わかめ、ぶたにく、 やきぶた、なると、 みそ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ながねぎ、にんにく、コーン、 もやし、いちご、こまつな、 ブロッコリー、バジル	662	20.8	18.3	3.1
							810	24.7	22.5	3.7
19 火	ごはん		マスのみそマヨやき しらたきのチャプチェ わかめスープ	こめ、マヨネーズ、 でんぶん、ごま、 あぶら	牛乳、マス、たまご、 みそ、とりにく、わかめ、 ぶたにく	たまねぎ、パセリ、にんじん、 ほししいたけ、ながねぎ、にんにく、 チンゲンサイ、しらたき、にら、 たけのこ、ピーマン、パプリカ	-	-	-	-
							756	30.4	25.5	2.7
21 木	クッパ (ごはん)		おさかなハンバーグ ツナポテトサラダ クッパスープ	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、イワシ、ぶたにく、 たまご、わかめ、ツナ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、だいずもやし、 はくさい、にら、えだまめ、 コーン	672	29.1	22.9	2.8
							824	33.6	25.8	3.2
22 金	むぎごはん		シーザーサラダ(クルトン) チキンカレー	こめ、おおむぎ、あぶら、 ルウ、じゃがいも、 クルトン	牛乳、とりにく、レバー、 いんげんまめ、 チーズ、スキムミルク	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、しめじ、りんご、 きゅうり、コーン、キャベツ	611	19.5	17.6	2.1
							759	23.0	19.8	2.4

*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。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素
を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働き
があります。健康に過ごすには、いろいろな食
品から栄養バランスよくとることが大切です。



春休みも
毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を自覚めさせ、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
も朝食を怠らないうちで早起きをして、毎日必ず
朝食をとるようにしましょう。

春休みに 朝食を自分で
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備し
てみましょう。簡単な料理をつ
くったり、前日の夕食の残りを
アレンジしたりするのもよいで
しょう。栄養のバランスにも気
をつけるとういことです。

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。
3月分の給食費の支払日は、4月1日(月)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14日実施)
キャベツ(愛知県産) 検出せず かぶ(千葉県産) 検出せず