

3月 予定献立表



令和7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				
2	月	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 バンサンスウ チキンナゲット ミルメークココア	こめ、おおむぎ、さとう、 でんぶん、こむぎこ、 はるさめ、あぶら、 ミルメーク	牛乳、ぶたにく、とりにく、 たまご、みそ、とうふ、 ハム	たまねぎ、にんじん、にら、 ながねぎ、きゅうり、しょうが、 にんにく、ほうれんそう、 ほししいたけ、たけのこ	687	28.0	22.5	2.7
		ひなまつり献立 ちらしずし (ぎざみのり)	牛乳	はながたハンバーグおろしソース こんさいじる ツナポテトサラダ ひなまつりゼリー	こめ、さとう、でんぶん、 じゃがいも、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、のり、とりにく、 ぶたにく、とうふ、 ツナ、ちくわ	たけのこ、れんこん、えだまめ、 かんぴょう、ほししいたけ、きゅうり、 にんじん、レモン、だいこん、りんご、 こまつな、ながねぎ、ごぼう、もも	637	23.7	21.4	2.5
		みそラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	はるまき みそラーメンスープ ひじきマヨサラダ プリン	めん、こむぎこ、あぶら、 マヨネーズ、プリン、 ごま、さとう	牛乳、ぶたにく、なると、 わかめ、ツナ、みそ、 ひじき	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、もやし、 コーン、こまつな、きゅうり、 ながねぎ、えだまめ	694	24.8	24.6	2.7
		キムタクごはん (ごはん)	牛乳	キムタクごはんのぐ だいがくいも みそちゃんこ	こめ、あぶら、ごま、 さとう、さつまいも、 みずあめ	牛乳、ぶたにく、みそ、 とりにく、あぶらあげ	にんにく、しょうが、もやし、 はくさい、キャベツ、だいこん、 にら、にんじん、ほししいたけ	661	23.4	21.0	2.1
		むぎごはん	ジュア	チキンカレー ごぼうサラダ メンチカツ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 ごま、さとう、パンこ、 マヨネーズ	ジョア、スキムミルク、 ぶたにく、とりにく、 いんげんまめ、ハム、 きゅうり	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、マスカット、ごぼう	651	20.0	19.6	2.6
		おせきはん (ごましお)	牛乳	とりにくのからあげ とんじる きゅうりのあさづけ お祝いクレープ(中学校のみ)	こめ、もちごめ、ごま、 でんぶん、こめこ、 あぶら、クレープ、 じゃがいも	牛乳、あずき、とりにく、 とうふ、あぶらあげ、 みそ、こんぶ、ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、 ながねぎ、ごぼう、 ながねぎ、だいこん、 きゅうり、いちご、こんにゃく	620	24.8	21.3	2.5
		コッペパン (チョコクリーム)	牛乳	プレーンオムレツ ブラウンシュチュ にんじんナポリタン	パン、あぶら、ルウ、 マーガリン、じゃがいも、 バター、こむぎこ、 チョコレート	牛乳、チーズ、たまご、 ぶたにく、いんげんまめ	セロリ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、ピーマン	662	24.5	26.2	2.7
		ごはん	牛乳	あげぎょうざ スタミナなっとう カレーにくじゃが ヨーグルト	こめ、こむぎこ、バター、 じゃがいも、さとう、 ごま、あぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく、 かつおぶし、なっとう、 ヨーグルト	ながねぎ、にんにく、しょうが、 しらたき、たまねぎ、にら、 さやいんげん、にんじん、 オクラ、ほうれんそう	692	25.7	20.2	2.3
		タコライス (むぎごはん)	牛乳	タコライスのぐ ポテトサラダ フルーツポンチ	こめ、おおむぎ、 さとう、こむぎこ、 マヨネーズ、じゃがいも、 あぶら、ゼリー	牛乳、ぶたにく、だいた、 チーズ、ハム	りんご、にんにく、セロリ、 たまねぎ、にんじん、トマト、 きゅうり、レモン、キャベツ、 コーン、もも、パイナップル、みかん	630	22.5	19.1	1.5
		ごはん	ジュア	かぼちゃコロッケ ブルコギ なめこじる	こめ、パンこ、あぶら、 はるさめ、ごま、さとう	ジョア、とうふ、わかめ、 あぶらあげ、みそ、 ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、 ながねぎ、こまつな、にら、 にんにく、にんじん、ピーマン、 パプリカ、りんご、ストロベリー	627	22.5	15.1	2.2
		わかめごはん	牛乳	とうふハンバーグ みぞれじる かぼちゃとアーモンドサラダ お祝いクレープ(小学校のみ)	こめ、ごま、さとう、 さつまいも、でんぶん、 マヨネーズ、クレープ、 アーモンド	牛乳、とうふ、とりにく、 なると、ハム、ぶたにく	にんじん、きゅうり、かぼちゃ、 だいこん、しめじ、こんにゃく、 ながねぎ、いちご	722	23.9	27.3	3.0
		むぎごはん	牛乳	ポークカレー チキンサラダ いかフライ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 さとう、ごま、パンこ	牛乳、ぶたにく、いか、 いんげんまめ、 スキムミルク、とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 りんご、コーン	837	31.5	23.9	2.8
		ミートソーススパゲティ (ソフトめん)	牛乳	ミートソース ブロッコリーとポテトのサラダ アップルパイ	めん、こむぎこ、あぶら、 バター、パイ、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶたにく、だいた、 いんげんまめ、チーズ、 ツナ	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 ほししいたけ、トマト、りんご、 きゅうり、キャベツ、 ブロッコリー	624	25.4	21.5	2.6
		千産千消 献立 ねぎしおぶたどん (むぎごはん)	牛乳	イワシのあげだまフライ ねぎしおぶたどんのぐ さつまじる ひとくち牛乳プリン	こめ、ごま、おおむぎ あぶら、さつまいも、 でんぶん、パンこ、 こむぎこ	牛乳、イワシ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、 ながねぎ、しめじ、 にんにく、レモン、もやし、 こまつな	664	26.3	23.5	1.9
		カレーそばうどん (ごはん)	牛乳	ハッシュポテトのチーズやき カレーそばうどんのぐ トックスープ	こめ、じゃがいも、 あぶら、でんぶん、 トック、さとう	牛乳、チーズ、とりにく、 ぶたにく、だいた	パセリ、にんにく、だいこん、 にんじん、ほししいたけ、 もやし、ながねぎ、こまつな、 しょうが、ピーマン	658	25.1	20.5	2.4
		コッペパン (いちごジャム)	牛乳	ほうれんそうグラタン ブロッコリーパスタ ミネストローネ	パン、さとう、バター、 あぶら、じゃがいも、 マカロニ、こむぎこ、 スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、チーズ、ベーコン、 とりにく、ウィンナー	いちご、ほうれんそう、トマト、 たまねぎ、にんにく、しめじ、 にんじん、えだまめ、 ブロッコリー	629	24.3	22.1	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。

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んな働き
があります。健康にすこすには、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。



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。

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。

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
をつけるとよいですね。

