

# 学校給食予定献立表

## 味わって食べよう

## 南房総市内房学校給食センター

日・曜	1日 (金)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	
献立名	ごはん 牛乳 鶏そぼろ おかか和え 湯葉のお吸い物 ひな祭りデザート	ごはん 牛乳 鯖のごまだれ のり酢和え 豆乳仕立ての味噌汁	麦ごはん 牛乳 根菜カレー 海の幸のサラダ 福神漬 いちご②	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き ひじきと切干の煮物 生揚げの味噌汁 清見オレンジ	わかめごはん 牛乳 ハンバーグ かみかみサラダ コーンポタージュ	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁 お祝いデザート(甲のみ)	ごはん 牛乳 あじフライ 根菜彩りサラダ トマトの減塩味噌汁	ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き 磯香和え かきたま汁 お祝いデザート(小のみ)	ごはん 牛乳 鯖のカレー玉漬け アーモンド和え 鶏つみれ汁	ごはん 牛乳 旨辛チキン ツナ和え 青菜ときのこのスープ	ごはん 牛乳 ほっけの昆布醤油干し 生揚げの味噌炒め そぼろ汁	
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが 酒 醤油 三温糖 油 いりたまご えだまめ にんじん 上白糖 塩 はくさい なばな キャベツ かつおだし 醤油 みりん かつおぶし ゆば わかめ ながねぎ しいたけ とうふ 塩 こんぶだし にぼし・かつおだし 酒 醤油 三色花ゼリー	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん 醤油 ごま 片栗粉 こまつな もやし にんじん ハム 醤油 酢 三温糖 のり ぶたにく だいこん ごぼう にんじん あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ とうにゅう	こめ 麦 ぎゅうにゅう ぶたにく れんこん たまねぎ だいこん とりにく にんじん しょうが にんにく こんにゃく えだまめ ごま油 三温糖 醤油 酒 コンソメ ブロッコリー かいそう にんじん こメロン キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 ごま油 福神漬 いちご	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ バター 醤油 ひじき きりぼしだいこん とりにく にんじん こんにゃく えだまめ ごま油 三温糖 醤油 酒 みりん かつおだし なまあげ かぶ にんじん わかめ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ 清見オレンジ	こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう ミートハンバーグ トマトケチャップ 中濃ソース 上白糖 デミグラスソース ワイン キャベツ だいこん きゅうり あおパパイア ごぼう セロリ さきいか 醤油 酢 上白糖 こしょう 油 ごま油 とりにく とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ぎゅうにゅう コーンポタージュ 塩 こしょう 油 コンソメ	こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう いか 酒 塩 片栗粉 米粉 油 醤油 上白糖 シモン 酢 なっとう なばな きゅうり キャベツ 醤油 酢 じゃがいも たまねぎ トマト まいたけ みそ にぼし・かつおだし	こめ ぎゅうにゅう いか 酒 塩 片栗粉 米粉 油 醤油 上白糖 シモン 酢 なっとう なばな きゅうり キャベツ 醤油 酢 じゃがいも たまねぎ トマト まいたけ みそ にぼし・かつおだし	こめ ぎゅうにゅう あじフライ 油 中濃ソース ごぼう れんこん なばな エリンギ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり ハム ごま 醤油 エッグフリーマヨネーズ だまご にんじん とうふ えのきたけ なかがねぎ とりにく 片栗粉 醤油 塩 にぼし・かつおだし クレープ	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが にんにく マーマレード 醤油 なばな エリンギ キャベツ にんじん とうもろこし かつおだし ごま のり だまご にんじん えのきたけ とりにくだんご はだいこん ごま油 にぼし・かつおだし みそ だまご にんじん えのきたけ とりにく 片栗粉 醤油 塩 にぼし・かつおだし クレープ	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し たまねぎ 酒 カレー粉 醤油 みりん なばな キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 アーモンド 上白糖 ツナ レモン ごまつな キャベツ きゅうり 上白糖 醤油 オリブオイル にんにく ベーコン セロリ にんじん マッシュルーム エリンギ 塩 こしょう はだいこん ごま油 チキンブイヨン コンソメ	こめ ぎゅうにゅう とりにく ほっけの昆布醤油干し なまあげ ぶたにく にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく 酒 みそ 三温糖 オイスターソース 醤油 片栗粉 ごま油 中華だし にぼし・かつおだし 油 とりにく だいこん にんじん にんじん さつまいも ごぼう 醤油 みりん ごま油 塩 片栗粉 コンソメ	こめ ぎゅうにゅう ほっけの昆布醤油干し なまあげ ぶたにく にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく 酒 みそ 三温糖 オイスターソース 醤油 片栗粉 ごま油 中華だし にぼし・かつおだし 油 とりにく だいこん にんじん にんじん さつまいも ごぼう 醤油 みりん ごま油 塩 片栗粉 コンソメ
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	
小学校(中学年)	627 26.4 18.4	695 28.8 28.2	648 20.0 21.2	671 31.7 23.0	693 26.2 22.3	656 31.2 20.2	664 23.0 22.0	733 31.2 27.0	700 28.7 28.1	653 26.4 24.6	616 30.4 19.4	
中学校	828 33.4 21.6	914 35.7 33.2	866 25.0 25.4	882 39.2 27.0	932 33.4 27.1	965 40.0 28.6	859 27.2 25.4	840 36.8 25.2	886 33.7 30.3	875 33.4 29.8	821 37.8 22.9	

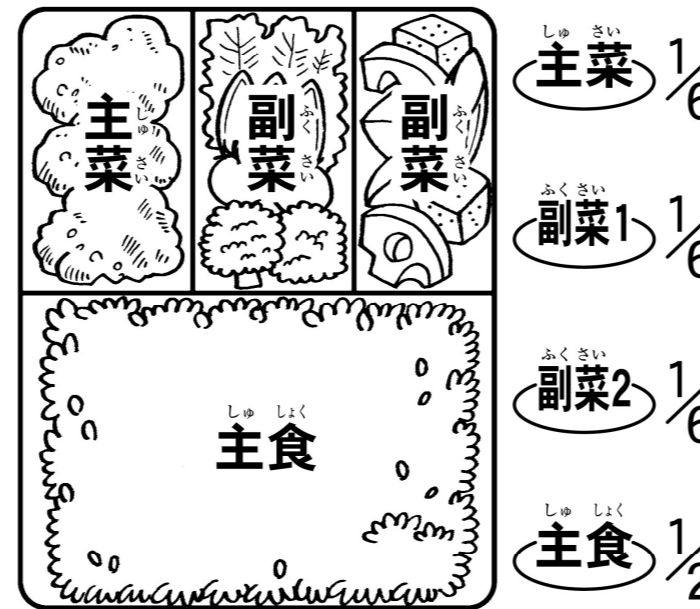
料理に使用した食材

料理に使用した食材

日・曜	18日 (月)	19日 (火)	21日 (木)
献立名	ごはん 牛乳 かつおフライ梅ソース 茎わかめのきんぴら 体ほかほか根菜汁	ごはん 牛乳 ドライカレー トマトと卵のスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 鶏の味噌漬け焼き 昆布和え 沢煮椀 桜もち
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう かつおフライ 油 醤油 三温糖 うめジャム レモン ねり梅 片栗粉 くわわかめ ぶたにく ごぼう にんじん こんにゃく ごま 醤油 三温糖 ごま油 酒 七味唐辛子 とりにく にんじん だいこん れんこん ながねぎ 酒かす にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にんにく しょうが ごま みそ なす れんこん セロリ バター カレー粉 ワイン コンソメ トマトケチャップ トマトピューレー カレールウ 塩 とりにく 酒 たまねぎ トマト たまご ほうれんそう チキンブイヨン コンソメ ごま油 酒かす 醤油 片栗粉 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう とりにく にんにく ごま みそ 七味唐辛子 ごま油 醤油 みりん こしょう 酢 三温糖 キャベツ はくさい こメロン はだいこん ちりめん しおこんぶ 醤油 ぶたにく だいこん にんじん しいたけ だけのこ あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし 塩 醤油 油 桜もち
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
小学校(中学年)	642 26.5 17.9	616 26.5 16.9	722 29.3 23.3
中学校	855 33.3 20.9	813 32.9 19.7	931 36.0 27.4

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

### 栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

コレタケカー

### 休日の昼食 ○○だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ

### 牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

3月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

振り替え 3/25(月)

※口座残高にご注意ください。