

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 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	14日 (月)	15日 (火)	
献立名	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ かみかみ和え なめこ汁 ぼんかん	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 大根のゆず香和え カレー南蛮汁	わかめごはん 牛乳 メバルの竜田揚げ ごま和え はば海苔のすまし汁 ひな菓子	ごはん 牛乳 鶏そぼろ 梅おかか和え トマトの減塩味噌汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー 海苔ふりかけ アセロラデザート	ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き ツナ和え 南房総野菜のクリーム煮	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き ひじきの炒り煮 体ほかほか根菜汁 オレンジ	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え かぶのそぼろ汁 お祝いデザート(甲のみ)	牛乳 救給カレー 野菜ソテー 豚汁 バナナ	ごはん 牛乳 ほっけ昆布醤油焼き じゃが芋の味噌煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 鶏のころころ竜田 たくあん和え 豆乳仕立ての味噌汁 お祝いデザート(爪のみ)	
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ハンバーグ 三温糖 醤油 みりん だいこん 片栗粉 キャベツ きゅうり にんじん れんこん セロリ さきいか 醤油 酢 上白糖 こしょう 油 ごま油 なまあげ なめこ はたまねぎ にぼし・かつおだし みそ ぼんかん	こめ ぎゅうにゅう 鯖の味噌煮 だいこん こメロン キャベツ にんじん 塩こんぶ 醤油 ゆず 上白糖 ごま うどん とりこ しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう 油 カレールー 醤油 にぼし・かつおだし	こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう とりこ しょうが 酒 醤油 三温糖 油 なばな キャベツ にんじん ごま 上白糖 醤油 はばのり にんじん だいこん あぶらあげ とりこ ごま油 醤油 にぼし・かつおだし こんぶだし 塩 酒 片栗粉 ひながし	こめ ぎゅうにゅう とりこ しょうが 酒 醤油 三温糖 油 たまご えだまめ にんじん 上白糖 中華だし 麻婆豆腐ベース 酒 上白糖 片栗粉 醤油 とりこ キャベツ にんじん ごまつな ねりうめ じゃがいも はたまねぎ 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 どうふ ぶたにく にんじん しいたけ ただのこ たまねぎ にら にんにく しょうが ごま油 中華だし 麻婆豆腐ベース 酒 上白糖 片栗粉 醤油 とりこ キャベツ にんじん ごまつな 酢 ごま油 みりん 上白糖 醤油 みそ のり ごま油 塩 ごま アセロラゼリー	こめ ぎゅうにゅう とりこ しょうが にんにく オレンジマーマレード なつみかんマーマレード 醤油 ツナ レモン わかめ きゅうり もやし ごま油 こしょう 塩 辛子粉 酢 ベーコン たまねぎ にんじん カリフラワー しいたけ しろいんげんまめ バター ワイン チーズ コンソメ ローレル 塩 こしょう 米粉 とうにゅう ぎゅうにゅう チキンブイヨン	こめ ぎゅうにゅう さけ バター 醤油 ひじき あぶらあげ にんじん ぶたにく こんにゃく ごま油 三温糖 醤油 かつおだし 酒 酢 ごま油 こしょう 塩 辛子粉 醤油 酢 ごま油 みりん 上白糖 醤油 みそ のり ごま油 塩 ごま アセロラゼリー	こめ ぎゅうにゅう イカ 酒 塩 米粉 片栗粉 油 醤油 上白糖 レモン 酢 なつとう ごまつな きゅうり キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 ぶたにく にんじん だいこん かぶ にんじん ながねぎ 酒かす にぼし・かつおだし みそ 清見オレンジ	こめ ぎゅうにゅう 救給カレー なばな ベーコン とうもろこし キャベツ バター 塩 こしょう コンソメ 醤油 しょうが みそ なつとう ぶたにく じゃがいも ごぼう だいこん にんじん こんにゃく かぶ にぼし・かつおだし みそ バナナ	こめ ぎゅうにゅう ほっけ昆布醤油焼き じゃがいも にんじん とりこ しょうが 酒 片栗粉 米粉 油 たぐあん にんじん キャベツ もやし きゅうり かつおぶし 醤油 ごま油 中華だし ごま ぶたにく だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ はだいこん 片栗粉 醤油 塩 にぼし・かつおだし こんぶだし	こめ ぎゅうにゅう とりこ 醤油 にんにく しょうが 酒 片栗粉 米粉 油 たぐあん にんじん キャベツ もやし きゅうり かつおぶし 醤油 ごま油 ごま ぶたにく だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ はだいこん 片栗粉 醤油 塩 にぼし・かつおだし こんぶだし	こめ ぎゅうにゅう とりこ しょうが 酒 片栗粉 米粉 油 たぐあん にんじん キャベツ もやし きゅうり かつおぶし 醤油 ごま油 ごま ぶたにく だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ はだいこん 片栗粉 醤油 塩 にぼし・かつおだし こんぶだし
	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)	662 27.4 21.2	675 26.6 23.9	648 25.4 22.5	600 25.0 17.5	637 25.1 18.7	668 26.8 24.5	667 30.2 22.7	631 30.2 19.0	619 17.4 31.2	644 33.4 19.5	712 26.7 24.4
	中学校	886 34.9 25.7	920 35.4 30.5	847 31.7 25.8	807 31.6 20.6	841 31.8 22.1	885 33.2 29.0	877 37.2 26.7	877 37.6 22.8	841 21.2 43.1	858 41.7 23.0	921 35.4 29.9

日・曜	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	22日 (火)	23日 (水)	
献立名	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク のりサラダ りんご	ごはん 牛乳 卵焼き 肉じゃが 鶏つみれ汁	ごはん 牛乳 かつおフライ ごぼう彩りサラダ 沢煮椀	麦ごはん 牛乳 カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ヨーグルト	ごはん 牛乳 鯖のみりん干し 磯香和え さつま汁 いよかん	
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース ハマシルー 油 にんにく しょうが デミグラスソース ローレル 塩 こしょう コンソメ のり とりこ あおパパイア きゅうり もやし キャベツ ナムドレッシング 酢 醤油 きび砂糖 りんご	こめ ぎゅうにゅう 卵焼き じゃがいも ぶたにく たまねぎ にんじん えだまめ 油 三温糖 醤油 酒 みりん だいこん にんじん えのきたけ とりだんご はだいこん ごま油 にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう かつおフライ 油 中濃ソース ごぼう ひじき にんじん チーズ ルウ しょうが にんにく 油 コンソメ エッグフリーマヨネーズ ぶたにく だいこん にんじん きゅうり しいたけ ただのこ あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし 塩 醤油	こめ むぎ ぎゅうにゅう きゅうにゅう ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん チーズ ルウ しょうが にんにく 油 コンソメ ブロッコリー かいそう にんじん きゅうり キャベツ ツナ 油 上白糖 塩 ごま油 福神漬 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう 鯖のみりん干し ごまつな エリンギ キャベツ にんじん 醤油 かつおだし ごま のり 油 とりこ もちむぎ さつまいも だいこん にんじん ごぼう ながねぎ にぼし・かつおだし みそ いよかん	こめ ぎゅうにゅう きゅうにゅう ぶたにく ごまつな エリンギ キャベツ にんじん 醤油 かつおだし ごま のり 油 とりこ もちむぎ さつまいも だいこん にんじん ごぼう ながねぎ にぼし・かつおだし みそ いよかん
	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
	小学校(中学年)	602 19.7 16.9	680 27.1 19.3	649 25.1 22.3	723 23.1 22.2	635 28.8 13.1
	中学校	802 24.7 19.8	923 35.0 23.8	882 33.1 26.9	912 27.7 26.3	836 35.6 14.8

ただ正しい姿勢で気持ちよく食べましょう。

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段からおめに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

3月分の給食費は、3/25 (金) に振り替えさせていただきます。口座残高のご確認をお願いいたします。

小学校	中学校・職員
4,500円	5,200円

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。