

令和7年3月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal) 幼稚園 小学校 中学校	ひとくちメモ
3月	ごはん / ひなまつりデザート	こめ / ひなまつりデザート	489 590 792	3月3日なので「ひな祭り献立」です。三つの色には意味があります。白は雪の色、ピンクは桃の花の色、緑は春の大地の色です。三つの色には重ねる順番があります。知っていますか？ デザートで確かめてください。
	てり焼きとうふハンバーグ	とうふハンバーグ しょうゆ きび糖 みりん こめ粉		
	三色和え すまし汁	なばな はくさい カリフラワー にんじん ごま しょうゆ みりん だし 削り節(だし用) 大根 にんじん とうふ はんぺん えのきたけ ぶ 葉大根 酒 塩 しょうゆ		
4月	ごはん	こめ	548 677 901	今が旬の「なのはな」。千葉県は10月から3月にかけて出荷量が全国1位になります。給食の菜の花は、農家さんが収穫してすぐ届けてくれるので、新鮮で苦みが少ないです。
	サバのスタミナ漬け	サバ キムチの素 しょうゆ 酒 ごま油 にんにく しょうが ごま きび糖		
	菜の花のツナマヨ和え さつま汁	ツナ レモン なばな はくさい きゅうり マヨネーズ しょうゆ きび糖 塩 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ		
5月	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ ルー 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソース	529 703 884	オレンジにはビタミンCが多く含まれています。体がストレスを感じると、たくさんのビタミンCが使われます。寒いというだけで体はストレスを感じているので、ビタミンCをしっかりとることが大切です。
	シャキシャキサラダ	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ 葉大根 カツオ節 ドレッシング しょうゆ		
	福神漬け / オレンジ	福神漬け / オレンジ		
6月	ごはん	こめ	491 620 858	食べる時のいい姿勢とは、両方の足の裏が床についている、机とおへその距離がこぶし1個分あいている、背もたれに寄りかからない姿のことです。隣の席の人と確認してみましょう。
	しゅうまい	しゅうまい		
	マーボーとうふ ちゅうかコンスープ	ぶた肉 とうふ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ だけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ かたくり粉 玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ごま油 ルウ がらスープ 塩 こしょう		
7月	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	551 701 966	日本人は年間に約10kgのヨーグルトを食べています。とても多いように感じますが、酪農文化が盛んな欧米では日本の2〜3倍を食べています。料理やドレッシングにもヨーグルトを使っているからです。
	じゃがいもととり肉のあげ煮	とり肉 しょうが 酒 しょうゆ かたくり粉 こめ粉 じゃがいも 油 しょうゆ みりん きび糖		
	こんぶ和え 青菜のみそ汁	こんぶ キャベツ 大根 なばな にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ こまつな 大根 葉大根 油あげ とうふ		
10月	肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 ごま油 酒 きび糖 みそ しょうゆ みりん ごま きゅうり キャベツ にんじん こまつな 葉大根 ドレッシング	528 671 885	3月10日は「砂糖の日」です。砂糖はサトウキビやテンサイから作られます。上白糖やグラニュー糖、三温糖や氷砂糖など様々な種類があります。料理によって使い分けるといいですよ。
	はくさいのみそ汁	削り節(だし用) こんぶ みそ とうふ はくさい 油あげ 長ねぎ		
	フルーツあんぱん	フルーツあんぱん		
11月	ごはん	こめ	504 621 849	かきたま汁には卵が使われます。養鶏場ではニワトリが鳥インフルエンザにかからないように、とても気を使って育てています。感染した卵やとり肉は出回らないようになっています。
	とり肉の照り焼き	とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ きび糖 みりん		
	肉じゃが かきたま汁	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん 油 だし 酒 きび糖 しょうゆ みりん 削り節(だし用) たまご とり肉 なたと にんじん えのきたけ 長ねぎ とうふ わかめ 酒 みりん しょうゆ 塩 かたくり粉		
12月	ごはん	こめ	530 658 898	れんこんは調理方法によって味が変わります。今日のようなサラダの場合は短い時間でゆでて、シャキシャキの食感に上げています。短い時間でゆでることは、栄養素を壊さないことにもつながります。
	オムレットマトソース	オムレット バター にんにく 玉ねぎ トマト ワイン ソース きび糖 塩 生クリーム		
	れんこんサラダ はくさいのクリーム煮	ハム れんこん きゅうり にんじん みそ しょうゆ きび糖 酢 ごま油 ベーコン とり肉 玉ねぎ にんじん はくさい コーン いんげん豆 バター チーズ きゅうり 豆 こんにゃく 生クリーム ワイン ローレル粉 塩 こしょう フイヨン コンソメ		
13月	ごはん / お祝いクレープ	こめ / お祝いクレープ	565 672 882	小学6年生にとって、小学校での最後の給食になります。楽しい給食の時間を過ごすことができましたか？ 中学生になったら量が変わります。しっかり食べて、丈夫な体をつくっていきましょう。
	イカのレモン煮	イカ 酒 塩 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 レモン		
	かいそうサラダ ピリ辛みそ汁	キャベツ にんじん 大根 きゅうり コーン なばな わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ 削り節(だし用) こんぶ みそ キムチ にら とうふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ		
14月	ハヤシライス	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム にんにく しょうが 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	519 692 911	あまりん、あまおう、あきひめ、やよいひめ、おいCベリー、とちおとめ、よつぼし、べにほっぺ、スカイベリー、すべていちこの品種です。知っているのはありましたか？
	チーズサラダ	チーズ キャベツ なばな スズキニ パフリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ		
	いちご	いちご		
17月	ごはん	こめ	500 649 869	今年度も残りわずかとなりました。1年間の給食時間の過ごし方を振り返ってみましょう。献立表の下の部分にチェックシートがあります。自分の体をよりよくするために、振り返りをして来年度に生かしましょう。
	ぶた肉の香り焼き	ぶた肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 きび糖 ごま油 玉ねぎ ごま 焼き肉のタレ		
	こまつなとハムのごま風味和え けんちゃん汁	こまつな なばな きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ きび糖 ごま油 ごま 塩 削り節(だし用) とり肉 とうふ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩		
18月	ごはん / りんご	こめ / りんご	554 667 908	南房総中学校1年生が考えた献立です。12名の献立を給食に取り入れしました。栄養バランスは1日だけでなく、健康にはなりません。授業をきっかけに、自分の食べ方も意識できるといいですね。
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油		
	ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁	キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 削り節(だし用) こんぶ みそ かぼちゃ 玉ねぎ 葉大根 油あげ		
19月	ごはん	こめ	497 622 845	給食のみそは「かざぐるまファーム」と「かあさんの味工場」という市内の方が作ってくれた手作りみそです。そのため、時期によって少し味が違います。気づいていたかな？
	サケのみそマヨ焼き	サケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん		
	れんこんのきんぴら 大根のそぼろ汁	ぶた肉 れんこん にんじん さつまあげ えだまめ きび糖 しょうゆ 酒 みりん 油 ごま油 削り節(だし用) とり肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 こめ粉		
21月	ごはん / おこめのパバロア	こめ / おこめのパバロア	547 657 924	今年度最後の給食は嶺南中学校2年生のリクエスト献立です。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事が「未来の自分」を作ります。食べることを大事にしてくださいね。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん だし		
	のりサラダ とん汁	のり キャベツ にんじん こまつな きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく さといも とうふ 油あげ		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費3月分の振替は、3月25日(火)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

18日(火)は南房総中学校1年生が考えた給食です。 栄養バランスがよくなるように「主食・主菜・副菜・汁物」を考えて作成されています。



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が…
7~9個

