



# 3月分献立表

(給食回数16回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き					栄養価		
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂					
1	水	ぶたキムチうどん 牛乳 いかのしょうがやき きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく みそ いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ にはら しょうが たまねぎ もやし りんご にんにく しょうが	ソフトめん さとう	あぶら	555 719	28.1 32.9	
2	木	<b>受験応援&amp;カミカミごんでて</b> こめパン 牛乳 メンチカツ ガルパンソーサラダ クリームシチュー	とりにく ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ とりにく	牛乳 牛乳 なまクリーム 脱脂粉乳	トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	こめパン パンこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング バター あぶら	633 811	24.9 31.7	
3	金	<b>ひなまつりごんでて</b> ちらしずし 牛乳 さわらのゆうあんやき なのはなのごまあえ すましじる ひなあられ	さわら とうふ はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん なのはな にんじん みつば	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ ゆず もやし ながねぎ	ごはん さとう さとう でんぶん さとう やまいも こめ さとう	618 760	25.9 30.2	
6	月	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに きんぴらごぼう かきたまじる	いわし ぶたにく きつまあげ たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが ごぼう えだまめ こんにゃく たまねぎ ながねぎ しいたけ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	610 739	26.1 29.5
7	火	ごはん 牛乳 とりにくの にんにく やき こまつなのソテー さつまじる	とりにく ウインナー あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく とうもろこし はくさい しめじ こんにゃく	ごはん さつまいも	あぶら	644 802	25.2 30.0
8	水	けんちんうどん 牛乳 えびいかかきあげ はくさいのそくせきづけ	ぶたにく えび いか	牛乳	にんじん しゆんぎく	ごぼう たまねぎ はくさい もやし	ソフトめん さといも こむぎこ	あぶら	588 782	21.1 27.3
9	木	<b>一中3年 高橋彩佳さん 希望ごんでて</b> <b>&amp;地産地消 八千代の日ごんでて</b> キャロットパン 牛乳 ポテトカップグラタン はなやさいサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ	ほうれんそう フロッコリー にんじん トマト	<b>地産地消</b> たまねぎ カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ かぶ にんにく	キャロットパン じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ ごま ドレッシング オリーブあぶら	612 741	19.0 22.6	
10	金	<b>中学校卒業お祝い献立</b> カレーライス (ごはん カレーシチュー) 牛乳 チキンナゲット(2コ) グリーンサラダ レモンタルト	ぶたにく とりにく ぶたにく たまご	牛乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご にんにく キャベツ きゅうり えだまめ みかん ゆず レモン	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん ドレッシング こむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら マーガリン	790 938	24.9 28.0
13	月	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ(小2コ 職3個) はるさめサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく ハム とうふ ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり もやし たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぶん さとう こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら あぶら	680 中学校卒業式	24.1
14	火	<b>世界の料理「タイ」</b> ガパオライス (むぎごはん ガパオライスのく) 牛乳 ハートオムレツ えびボールのビーフンスープ	とりにく たまご えび ぎょくに ぶたにく	チーズ 牛乳	にんじん あおピーマン あかピーマン バジル にんじん	たまねぎ にんにく はくさい ながねぎ しいたけ たまねぎ	むぎごはん さとう さとう でんぶん ビーフン でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら あぶら	670 766	25.8 29.1
15	水	ごもくうどん 牛乳 ちくわのさしまちあげ(2コ) フルーツヨーグルトあえ	とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ながねぎ はくさい しいたけ もも バインアップル アロエ	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら	649 821	24.0 29.3
16	木	<b>小学校卒業お祝いごんでて</b> コッペパン 牛乳 しろみざかなのマスタードやき ソーススパゲッティ グリーンポタージュ おはながプリン	ホキ ぶたにく かつおぶし ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	牛乳 あおさ 牛乳 なまクリーム	にんじん トマト にんじん	ゆず キャベツ たまねぎ グリーンピース たまねぎ	コッペパン さとう スパゲッティ じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん さとう	ドレッシング あぶら バター	689 841	27.1 33.3
17	金	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ(3個) はるさめサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく ハム とうふ ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり もやし たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぶん さとう こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら あぶら	864 中学校卒業式	28.9
20	月	<b>安静小4年 大久保杏南さん 希望ごんでて</b> わかめごはん コーヒー牛乳 ハンバーグたまねぎソース ポテトサラダ ちゅうかふうコーンスープ	とりにく ぶたにく とりにく たまご	わかめ コーヒー牛乳 チーズ 全脂粉乳	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	ごはん パンこ さとう でんぶん じゃがいも でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	709 829	24.7 29.1
22	水	しょうゆラーメン 牛乳 はるまき パンパンジーサラダ	ぶたにく なんと とりにく とりにく	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	ながねぎ もやし たけのこ しょうが たまねぎ キャベツ もやし たけのこ キャベツ たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん はるさめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら	608 780	23.1 28.7
23	木	ソフトフランスパン メーブルジャム 牛乳 ラザニア イタリアンサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん フロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	ソフトフランスパン メーブルジャム こむぎこ さとう でんぶん	あぶら バター ドレッシング	626 751	19.9 23.4

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。  
 ※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、  
 使用食材のすべては記載していません。  
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)  
 ※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。  
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(かぶ きゅうり ながねぎ みつば)」、  
 近隣の市町村からは  
 「さつまいも ごぼう こまつな チンゲンサイ にんじん れんこん しめじ」を使用しています。

～小中学校給食費  
無償化事業について～

物価高騰の影響を受けている子育て  
世帯の負担軽減のため、3学期3ヶ月分の  
給食費無償化を実施します。