



3月分献立表

(給食回数14回)



3月






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・豆腐製品	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 種類類・油脂					
1	金	ひなまつりごんでて ちらしずし(すしごはん ちらしずしのぐ) 牛乳 あかうおのさいきょうやき ずましじる ひなあられ	とりにく あかうお みそ とうふ はんぺん	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば	かんぴょう れんこん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう さとう やまいも こめ さとう	あぶら	601 746	24.7 29.4
4	月	にしよくごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 みちのくる ミニりんごゼリー(小1こ 中職2個)	ふたにく だいたず たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが はくさい だいこん ながねぎ こんにやく なめこ りんご	ごはん さとう でんぶん さとう ゼリー さとう	あぶら	629 801	23.8 28.6
5	火	かみかみごんでて むぎごはん せとらうみふりかけ 牛乳 とりにくのみそやき しおだれキャベツ ごもくじる	いわぶし たまご かつおぶし とりにく みそ	牛乳	にんじん こんぶ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ	むぎごはん さとう さとう さとう	ごま ドレッシング ごまあぶら	577 710	23.8 28.0
6	水	みそラーメン 牛乳 ぼうぎょうざ フルーツヨーグルトあえ	ふたにく だいたず みそ ふたにく とりにく	牛乳	にんじん いら いら	もやし たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが もも バインアップル アロエ りんご オレンジ	ちゅうかめん パンこ さとう こむぎこ でんぶん ゼリー さとう	あぶら ラード ごま アーモンド あぶら	635 812	24.1 29.6
7	木	きなこあげパン 牛乳 ごまつなのソテー たまごスープ アーモンドこざかな	きなこ ウインナー たまご いわし	牛乳	ごまつな トマト チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ しめじ	コッペパン さとう あぶら あぶら	あぶら アーモンド ごま	601 767	20.2 24.2
8	金	中学校卒業お祝い献立 コーンピラフ 牛乳 ハートオムレツ(小1こ 中職2個) ツナサラダ はくさいとにくだんごのスープ	たまご たまご まぐろ	牛乳	あかピーマン にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さとう さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら ドレッシング あぶら	あぶら あぶら あぶら	640 826	21.6 27.9
11	月	ごはん 牛乳 はるまき もやしサラダ マーボー豆腐	ハム とうふ ふたにく だいたず	牛乳	にんじん にんじん にんじん トマト	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごはん はるまき こむぎこ でんぶん さとう さとう でんぶん こむぎこ	ラード あぶら ドレッシング ごまあぶら ごまあぶら	711 中学校卒業式	23.7
12	火	西豊田小2年 高谷泰史さん きぼうごんでて ごはん 牛乳 さばのみそに コーンサラダ とんじり いちごプリン	さば みそ ふたにく とうふ みそ	牛乳	チーズ にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく いちご	ごはん さとう でんぶん あぶら ドレッシング あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら	736 927	25.9 32.0
13	水	地産地消 八千代の日ごんでて ちゃんぽんうどん 牛乳 八菜丸たまごやき だいがくも	ふたにく かまぼこ たまご	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく	ソフトめん さとう さとう でんぶん さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら あぶら ごま	680 859	23.7 28.8
14	木	メロンパン 牛乳 さけのこうそうパンこやき ブロッコリーとかまぼこのサラダ コンソメスープ	たまご さけ かまぼこ たまご ウインナー	牛乳	あかピーマン にんじん トマト パセリ ブロッコリー にんじん パセリ	はくさい たまねぎ とうもろこし カリフラワー	メロンパン パンこ さとう ごま ドレッシング	あぶら あぶら	645 784	26.2 32.1
15	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー) のむヨーグルト チキンナゲット(小2こ 中職3個) あおりんごゼリーあえ	だいたず レバー とりにく	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	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 りんご もも バインアップル ナタデココ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こむぎこ さとう でんぶん ゼリー さとう	あぶら あぶら ラード あぶら	698 899	20.3 25.2
18	月	小学校卒業お祝い献立 ごはん 牛乳 とりのからあげ ごもくまめ キャベツのうましおスープ ストロベリーカスタードタルト	とりにく だいたず ちくわ かまぼこ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく しらたき キャベツ もやし ながねぎ しょうが いちご	ごはん でんぶん こむぎこ さとう こむぎこ さとう むぎごはん	あぶら あぶら ごまあぶら マーガリン	746 895	27.1 31.5
19	火	かいせんシューマイ(2こ) きりほしだいこんのもの ごまキムチじる	ぎょにく えび かに ほたて だいたず たまご さつまあげ ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん しいたけ ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん さとう さとう さとう さとう	ラード あぶら あぶら ごま	798	25.4
21	木	安静小1年 高木千歳さん きぼうごんでて パン(こめパン) 牛乳 ひじきのハンバーグ キャベツとわかめのサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	とりにく ひじき わかめ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ だいこん たまねぎ にんにく ぶどう	こめパン パンこ さとう こむぎこ でんぶん ドレッシング ごまあぶら マカロニ さとう ゼリー さとう	あぶら あぶら あぶら	594 744	25.2 31.4

※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おりません。
 (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おります。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(はくさい ながねぎ きゅうり ほうれんそう みつば)」を使用します。
 近隣の市町村からは「にんじん チンゲンサイ いら れんこん しめじ ごぼう その他」を使用しています。

3月11日(月)の給食で使用する「長ねぎ」は、
JA常総ひかり八千代地区「根菜部会」から
 無償でご提供いただきます。
 八千代の恵みに感謝して、おいしくいただきます♪♪

◆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、令和5年度7月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆