


令和5年

3月 よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補キ [*] -(kcal)			
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)			
											脂質(g)	食塩相当量(g)		
1	水	○	ごはん	さばのおかかにごまあえ とりどせ汁 かみかみ大豆	さば かつお節 鶏肉 おから たまご 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	しょうが ごぼう 本しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	624	28.5	19.6	2.5
2	木	○	ごはん	手作りカレーコロッケ 五目きんぴら えのきのみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉 おふ	サラダ油 ごま油	646	21.2	16.4	2.5
ひなまつりおいおい給食			ちらしずし (きざみのり)	あじのしおやき サゲツイのあえもの すまし汁 さくらもち 	油揚げ たまご あじ 豆腐 かまぼこ	のり 牛乳	にんじん チンゲン菜 なばな	干しいたけ 枝豆 もやし キャベツ えのきたけ	米 砂糖	白ごま	669	27.1	17.7	2.2
6	月	○	むぎごはん	ぶたにくごまだれやき いそかあえ のっぺい汁	豚ロース 鶏肉 豆腐	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご もやし 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	白ごま	632	27.0	19.7	2.2
7	火	○	にくうどん (ソフトめん)	手作りさつまあげ かぼちゃのバターに	たら いわし たまご 豚肉 なた 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	長ねぎ 枝豆 しょうが	ソフトめん 片栗粉 砂糖	サラダ油 バター	684	30.9	17.0	1.8
8	水	○	ごはん	チキンカレー じゃここんぶサラダ やさいチップス	鶏肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん	にんじん トマト こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ れんこん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター 白ごま ごま油	671	22.2	19.5	2.2
9	木	○	ごはん (あじのり)	きんめだい白しょうゆやき わふうサラダ ぐだくさんとうにゅう汁 いちご 2つぷ	きんめだい 豚肉 油揚げ とうにゅう	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ いちご	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	603	24.2	17.0	2.1
卒業おいおい給食			まつりずし	ひじき五目に こまつなのみそ汁 おいおいクレープ	玉子 さくらでんぶ ちくわ 大豆 豆腐 油揚げ	のり 牛乳 チーズ ひじき	ほうれん草 にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たけのこ	米 砂糖	サラダ油	665	19.7	15.7	2.6
13	月	○ シメツ	ピザ トースト	たれつきにくだんご こまつなのガーリックソテー ヨーグルトあえ	ぶたにく とりにく サラミ ウインナー	チーズ 牛乳 ヨーグルト	トマト ピーマン こまつな	玉ねぎ にんにく もやし コーン パナナ いちご みかん缶	食パン 砂糖	オリーブ油	633	22.8	21.2	2.3
14	火	○	むぎごはん	とり肉のトマトソースかけ かぼちゃサラダ ジュリエンスープ りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり 干しいたけ キャベツ りんご	米 麦 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ サラダ油	652	26.5	20.5	1.7
15	水	○	ごはん	いわしみそれに そくせきづけ さわにわん 手作りむしパン(黒みつきなこ)	いわし 豚肉 きな粉 とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが ごぼう えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 小麦粉 黒蜜糖	白ごま サラダ油	672	28.3	17.4	2.3
16	木	○	むぎごはん	手作りはるまき きゅうりとじゃこのナムル たまごとソースのちゅうかスープ デコボン	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん たら チンゲン菜	しょうが たけのこ もやし きゅうり コーン 長ねぎ デコボン	米 麦 はるさめ 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	661	23.2	18.5	2.2
17	金	○	ごはん	さけのからしみそ焼き はるやさいサラダ けんちん汁 かみかみ大豆	鮭 かつお節 豆腐 大豆	牛乳	なばな にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	白ごま サラダ油	624	26.3	20.7	2.1
20	月	○	むぎごはん	イカフライ おかかあえ とん汁 カルてつヨーグルト	イカ かつお節 豚肉	牛乳 カル鉄ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ 大根	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	662	26.9	16.7	2.2
22	水	○	ミートソース スパゲッティ	ほきのレモンふうみ焼き ブロッコリーのごまマヨあえ	ほき 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	れんこん コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ 砂糖	サラダ油 白ごま マヨネーズ オリーブ油 バター	670	30.2	27.8	1.9
23	木	○	ごはん	手作りハンバーグ ひじきと豆のサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご ハム	牛乳 ひじき	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ コーン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油	667	29.1	21.3	2.2
給食回数 16 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量：650kcal たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質：19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量：2.0g以下		月平均		652	25.9	19.2	2.2
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。														



★給食人気レシピの動画公開★

いわしのねぎソースの作り方の動画です。ぜひご覧ください。

<https://youtu.be/ZFBeS3cSxEE>

作成：成田市栄養士会

