



3月の献立表



八千代市学校給食センター 東八千代調理場 Tel 455-8771 担当中学校 勝田台中 村上東中 村上中 萱田中 阿蘇米本学園(後期)

日	曜日	献立名	主な材料名						栄養価			
			1群 肉 魚 卵 大豆 大豆製品 (たんぱく質)	2群 牛乳 小魚 乳製品 海藻類 (カルシウム) (鉄)	3群 緑黄色野菜 (無機質) (ビタミン)	4群 その他の野菜 果物 (無機質) (ビタミン)	5群 穀類 芋類 砂糖 (炭水化物)	6群 油脂類 脂肪の多い 食品 (脂肪)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ご飯 生揚げのオイスターソース煮 棒ぎょうざ 春雨とひき肉の炒め物	生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 にら	白菜 玉ねぎ もやし しいたけ	米 小麦粉 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油 ごま	816	29.4	22.2	2.4
3	火	ひな祭り 献立 鶏そぼろご飯(ご飯 鶏そぼろ) のっぺい汁 のり塩ごぼう 桜もち	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 青のり	人参	大根 長ねぎ えのきたけ 枝豆 ごぼう	米 でん粉 里芋 砂糖 米粉 桜もち	油	867	32.8	17.1	2.7
4	水	カレーライス(麦ご飯) 枝豆の三色ソテー オレンジ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし オレンジ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 オリーブ油	867	32.7	21.5	2.5
5	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ ししゃもの香り揚げ(2本) ひじきの炒り煮	鶏肉 凍り豆腐 卵 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	人参	玉ねぎ しいたけ グリーンピース 枝豆	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	865	38.1	29.4	3.0
6	金	コッペパン ポークビーンズ 豆腐ナゲット(2個) ツナサラダ 角チーズ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	817	31.6	34.1	3.4
9	月	サフランライス・ホワイトソースがけ スタミナサラダ キャラメルビーンズ	えび ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ エリンギ 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 米粉 さつま芋 でん粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	879	31.6	27.2	2.5
10	火	ご飯 道産子汁 にしんの竜田揚げ キャベツと塩昆布の和え物 りんごゼリー	豚肉 みそ にしん 鶏肉	牛乳 昆布	人参 小松菜	とうもろこし もやし 長ねぎ キャベツ りんご	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま バター ごま油	820	30.1	25.1	2.7
11	水	卒業・進級 お祝い献立 ご飯 紅白すまし汁 鶏肉のレモン煮 れんこんサラダ お祝いケーキ	鶏肉 豆腐 はんぺん 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	人参	えのきたけ 長ねぎ れんこん ごぼう とうもろこし きゅうり レモン	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	913	34.1	28.9	2.9
12	木	卒業式 卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。										
13	金	ご飯 肉じゃが さわらのごまみそだれ 小松菜の磯香和え	豚肉 さわら みそ	牛乳 しらす干し のり	人参 小松菜	玉ねぎ もやし	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま ごま油	813	35.6	18.8	2.6
16	月	セルフサンド(食パン メンチカツ) 米粉のクリームシチュー コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ セロリ きゅうり エリンギ	パン パン粉 じゃが芋 米粉 砂糖	バター 油	958	33.3	44.9	3.8
17	火	ひじきご飯 いかの南蛮揚げ 大豆サラダ りんご	豚肉 油揚げ いか ツナ	牛乳 ひじき	人参	枝豆 長ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	706	31.4	25.5	3.0
18	水	ご飯 豚汁 ほきのタルタルフライ ほうれん草の納豆和え	豚肉 豆腐 ほき 油揚げ 納豆 かつお節 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう 長ねぎ もやし	米 パン粉	油	783	31.4	23.7	2.2
19	木	ご飯 麻婆豆腐 紫芋もち 春雨サラダ	豚肉 豆腐 大豆 みそ ハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 長ねぎ エリンギ しいたけ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 さつま芋 春雨 紫芋	油 ごま ごま油	816	26.9	21.8	2.5
栄養 価	3月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	お知らせ ※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更する場合があります。 ※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙一覧表をご覧ください。 ※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。						
	平均値	840 kcal	32.2 g	26.1 g	2.8g							
	基準量	830 kcal	27.3g~ 41.9g	18.7g~ 27.9g	2.5g未満							

将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足に気をつけ、栄養バランスを整えましょう。

正しい知識と情報に基づいて、自分で判断し、食品を選ぶ力を身につけられるよう、日頃から、食に関心を持つようにしましょう。



食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのか見てみましょう。

- ・原材料名…使用量の多いものから表示されます。
- ・期限…賞味期限や消費期限が表示されます。
- ・保存方法…保存する時に注意することが書いてあります。
- ・栄養成分表示…食品に含まれる栄養成分が表示されます。
- ・アレルギー物質の表示…食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。



加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
 原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
 内容量/40g 賞味期限/表面上に記載
 保存方法/要冷蔵(10℃以下)
 製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)
 卵・乳成分・大豆・豚肉