



3 月 分 献 立 表

(給食回数14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		
3	月	ひなまつりこんだて									
		むぎごはん 牛乳 てまきのり		のり 牛乳				むぎごはん			
		たまごやき(小2こ 中職3個)	たまご					さとう でんぶん			576 22.9
		ぶたキムチいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが			あぶら		
		すましじる	とうふ		みつば こまつな	ながねぎ					
4	火	ひなあられ		こんぶ あおのり	トマト ほうれんそう パプリカ			こめ さとう でんぶん			720 27.2
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		ハンバーグわふうおろしソース	とりにく			たまねぎ だいこん		パンこ さとう	ラード		663 20.4
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし		じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ		
		チンゲンサイのスープ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが					835 25.1
5	水	ちゃんぽんうどん 牛乳	えび いか ぶたにく なた	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しょうが		ソフトめん さとう	ごまあぶら		669 23.9
		ミルクドーナツ	たまご	牛乳				こむぎこ さとう でんぶん	あぶら		
		こまつなのたんたんいため			こまつな にんじん	とうもろこし		さとう	ラー油 ごま ごまあぶら		763 27.4
6	木	メロンパン 牛乳		牛乳				メロンパン さとう			
		とりにくのバジルやき	とりにく せらチン		バジル	にんにく			オリーブあぶら		719 26.8
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり			ドレッシング		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく		マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら		869 32.1
7	金	バターチンカレーライス のもヨーグルト	とりにく レバー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご		ごはん じゃがいも こむぎこ	バター ラード		
		オムレツ	たまご					さとう	あぶら		704 33.6
		シーフードマリネサラダ	えび いか		ブロッコリー	きゅうり たまねぎ レモン りんご			ドレッシング		850 37.5
10	月	ごはん 牛乳 かいせしゅうまい【2こ】	えび かに ほたて たまご	牛乳		たまねぎ		ごはん こむぎこ でんぶん さとう	ラード		
		うまいおやさいいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく			あぶら		717 25.5
		かきたまじる	たまご なた		にら にんじん	ながねぎ えのきたけ		でんぶん			
11	火	クレープ	とうにゅう					ココア こめこ さとう	あぶら		845 28.7
		にしよどん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ)	ぶたにく だいず たまご		にんじん	しょうが		ごはん さとう	あぶら		634 25.9
		牛乳		牛乳		たけのこ たまねぎ もやし ながねぎ にんにく			ごま		中学校卒業式
12	水	わかめスープ	なた	わかめ	にんじん						
		かみかみこんだて みそラーメン 牛乳 ジャンボきょうざ フルーツヨーグルト	ぶたにく みそ ぶたにく とりにく	牛乳 なまクリーム ヨーグルト	にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく みかん バインアップル もも		ちゅうかめん こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ラード		723 24.8 909 30.6
		コッペパン メープルジャム 牛乳		牛乳				コッペパン メープルジャム			
13	木	ホキのこうそうやき	ホキ	チーズ	にんじん あかピーマン トマト パセリ			パンこ さとう	オリーブあぶら		635 29.5
		なのはなのごまあえ	さばふし かつおぶし		にんじん なのはな	キャベツ とうもろこし		さとう でんぶん	ごま ごまあぶら		
		ベーコンポテトポタージュ	ベーコン 白いんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも	バター		779 35.6
		むぎごはん なつとう 牛乳	なつとう	牛乳				むぎごはん			
14	金	ツナオムレツ	たまご まぐろ			たまねぎ		さとう でんぶん	あぶら		654 25.0
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらす えだまめ		さとう じゃがいも	あぶら		
		だいこんのみそしる	みそ			だいこん もやし しめじ えのきたけ ながねぎ		まめふ			799 28.8
17	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			606 20.2
		かつおかツ【ソース】	かつお			しょうが たまねぎ		パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら		
		ひじきのにも	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく		さとう	あぶら		771 25.2
		ほうれんそうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう	だいこん					
18	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ		はるさめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		720 21.2
		ナムル			にんじん こまつな	だいこん もやし			ドレッシング ごま		900 25.5
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく		にんじん トマト	ながねぎ しいたけ しょうが にんにく		さとう でんぶん	ごまあぶら		
19	水	カレーうどん 牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく		ソフトめん こむぎこ でんぶん	あぶら		
		おでん	うずらたまご さつまあげ			だいこん えだまめ		さとう			小学校卒業式
		ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし		にんじん ブロッコリー	もやし			ノンエッグマヨネーズ		810 33.2
20	木	春分の日									
21	金	川西小5年 時田卓光さん きほうこんだて									
		ごはん コーヒー牛乳		コーヒー牛乳				ごはん			
		からあげ	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん こむぎこ	あぶら		805 27.4
		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		
		どんじる	ぶたにく みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん		さといも	あぶら		
		アイスふうデザート	たまご	クリーム				さとう			959 32.0

※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 こまつな
もやし きゅうり ながねぎ にんじん)」を使用します。
近隣の市町村からは「にら チンゲンサイ さつまいも しめじ ごぼう その他」を
使用しています。

◆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6年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆