

予定献立表

平成30年度3月分

～1年のまとめの月です。1年間の食生活について振り返ってみましょう～

柏市学校給食センター

日付	牛乳	献立名	食品構成 (主な食品)						エネルギー(kcal)	脂質(g)
			主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる			
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	たんぱく質(g)	塩分(g)
1 (金)	○	主食 麦ご飯		牛乳			米 麦		752	16.4
		副食 五目鶏そぼろ	大豆 鶏肉		人参	ごぼう グリンピース しょうが	砂糖	油		
		副食 菜の花和え			小松菜 菜の花	とうもろこし もやし	砂糖			
		副食 すまし汁	豆腐 なた	わかめ	人参	玉ねぎ しいたけ				
		副食 ひなあられ				米 砂糖		33.6	3.56	
4 (月)	○	主食 ご飯		牛乳			米		783	26.7
		副食 鯖の文化干し	さば							
		副食 大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	こんにゃく	砂糖			
		副食 大根と白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ 白菜 えのきたけ				
		副食 はっさく				はっさく		28.6	3.17	
5 (火)	○	主食 うどん		牛乳			うどん		767	27.7
		副食 カレーうどんの汁	大豆 なた 豚肉 いわし	昆布	人参 ほうれん草 トマト かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉	油 ココア		
		副食 鰯のフライ					パン粉 小麦粉	油		
		副食 寒天入りおかか和え	かつお節	寒天	小松菜 人参	もやし こんにゃく	砂糖			
		副食 蒸しパン	卵	スキムミルク チーズ 牛乳		砂糖 小麦粉	油	29.1	4.33	
6 (水)	○	主食 ご飯		牛乳			米		789	20.1
		副食 厚焼き卵	卵				砂糖 小麦粉			
		副食 五目きんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	人参	ごぼう しいたけ こんにゃく	砂糖	ごま油		
		副食 豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	人参	大根 ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋	油		
		副食 のり佃煮		のり		砂糖 水あめ 小麦粉 はちみつ		27.4	4.27	
7 (木)	○	主食 ココア揚げパン		牛乳			パン 砂糖	油 ココア	833	26.3
		副食 フレンチポテトサラダ			人参	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油		
		副食 テリコンカン	赤いんげん豆 大豆 豚肉 鶏肉		人参	玉ねぎ グリンピース にんにく	小麦粉	油		
		副食 ヨーグルト		ヨーグルト 寒天			砂糖			
		副食 ヨーグルト		寒天		砂糖		33.7	3.06	
8 (金)	○	主食 赤飯	小豆	牛乳			米		794	25.8
		副食 鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉	ごま油 油		
		副食 磯香和え		のり	小松菜	白菜 もやし えのきたけ	砂糖	油		
		副食 かきたま汁	豆腐 卵	昆布	人参	玉ねぎ えのきたけ	小麦粉			
		副食 お祝いいちごゼリー				いちご果汁 クランベリー果汁	砂糖		31.1	2.79
		副食 ごま塩					ごま			
11 (月)	○	主食 麦ご飯		牛乳			米 麦		772	20.7
		副食 ビビンバ(肉)	大豆 豚肉 鶏肉			ぜんまい しょうが にんにく	砂糖	ごま油		
		副食 ビビンバ(野菜)			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま 小麦粉		
		副食 ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜 人参	ねぎ もやし にんにく	ワンタンの皮			
								31.2	2.43	
12 (火) 卒業式 ～卒業おめでとう～										
13 (水)	○	主食 ご飯		牛乳			米		762	20.5
		副食 ハンバーグおろしかけ	鶏肉			大根 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	ラード		
		副食 おかか和え	かつお節		小松菜 人参	白菜 もやし	パン粉 砂糖	油		
		副食 じゃが芋とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		ねぎ えのきたけ	じゃが芋			
		副食 じゃが芋とわかめの味噌汁						27.9	3.35	
14 (木)	○	主食 コッペパン		牛乳			パン		832	33.8
		副食 シルバーのトマトソースかけ	シルバー		トマト		砂糖			
		副食 もやしのカレー風味サラダ	ハム		人参	きゅうり もやし	砂糖	油		
		副食 白菜のクリームシチュー	豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ 白菜 しめじ	小麦粉 じゃが芋	油 バター		
		副食 白菜のクリームシチュー						34.5	3.84	
15 (金)	○	主食 ご飯		牛乳			米		792	20.1
		副食 揚げ出し豆腐きのこあんかけ	豆腐			えのきたけ しめじ	小麦粉 砂糖	油		
		副食 白菜とたくあんのごま和え	かつお節		小松菜 人参	白菜 たくあん	砂糖	ごま 小麦粉		
		副食 肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ しらたき	じゃが芋 砂糖			
		副食 肉じゃが						25.8	2.50	
18 (月)	○	主食 ご飯		牛乳			米		847	25.9
		副食 ししゃもの唐揚げ(2本)		ししゃも			小麦粉	油		
		副食 切り干し大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	切り干し大根	砂糖	油		
		副食 いものこ汁	味噌	昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ しめじ	じゃが芋 小麦粉	油		
		副食 はっさく				はっさく		26.5	2.91	
19 (火)	○	主食 セルフサンド(丸パン)		牛乳			パン		770	25.5
		副食 セルフサンド(野菜コロッケ)			人参	とうもろこし グリンピース 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	油 マーガリン		
		副食 ジャーマンポテト	ベーコン		人参 パセリ	とうもろこし	じゃが芋	バター		
		副食 マカロニいりスープ	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ			
		副食 ベビーチーズ		チーズ				27.3	3.40	
20 (水)	○	主食 麦ご飯		牛乳			米 麦		813	21.3
		副食 ポークカレー	豚肉		人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 小麦粉 米 砂糖	油 ココア		
		副食 こんにゃく中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり もやし きくらげ こんにゃく	小麦粉 じゃが芋	ごま 小麦粉 チョコ		
		副食 小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド		
								24.0	3.27	
平均栄養量								793	23.9	
								29.3	3.30	

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/820kcal、たんぱく質/30(25~40)g、脂質/22.8~27.3g (摂取1日分の25~30%)、塩分/3g未満です。

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。※「牛乳」は飲用牛乳です。★食材の産地については「給食だより3月号」をご覧ください。

※献立表は、料理ごとに使用する主な食材材料がわかるようになっています。油、砂糖以外の調味料は記載していませんので、詳しい材料を知りたい場合は、学校をとおして給食センターまでお問い合わせください。