

令和6年3月

こんだてよてい表(小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター
第二調理場

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりようとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく しつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・しつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)		
1	金	なめし ぎゅうにゅう しらたまじる さけのしようがみそあげ れんこんごまサラダ ひなあられ	こめ しらたまもち でんぶん あぶら さとう ごま ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ こんぶ さけ みそ ハム	あおな えのき だいこん ながねぎ にんじん はくさい しようが たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし	650	27.0g 19.3g 2.3g
4	月	チキンカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう カリフラワーとマカロニのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ まぐろ ヨーグルト	しょうが にんにく エリンギ たまねぎ にんじん グリンピース りんご カリフラワー キャベツ あかピーマン とうもろこし	680	23.4g 16.3g 1.5g
5	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやきどうふのもの しづらのスパイシーあげ ひじきのサラダ りんご	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ こもちしやも ひじき とりにく	しらたき えのき たまねぎ ながねぎ にんじん はくさい みずな しようが ににく きゅうり プロッコリー とうもろこし りんご	614	23.7g 21.3g 1.8g
6	水	テーブルロール ぎゅうにゅう だいすとウインナーのトマトに たらのレモンソースあえ だいこんのごまドレサラダ ミルメークコーヒー	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ごま ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナーソーセージ だいすとら まぐろ	にんにく エリンギ たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ きゅうり だいこん みずな	661	28.6g 26.6g 2.2g
7	木	やさいあんかけめん ぎゅうにゅう トックとわかめのたまごスープ バナナスティックケーキ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん トック ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまあげ たまご とりにく わかめ こんぶ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい しめじ もやし しようが ににく えのき キャベツ ながねぎ	614	24.4g 21.6g 2.5g
8	金	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる いなだのあますあげ なつとうあえ デコポン	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いなだ なつとう かつおぶし のり	こんにゃく えのき ごぼう だいこん ながねぎ にんじん しょうが ににく えだまめ こまつな にら はくさい もやし デコポン	684	26.7g 23.2g 2.0g
11	月	しょくパン みかんジャム ぎゅうにゅう はくさいのとうにゅうクリームに ハンバーグトマトソースかけ キャベツとプロッコリーのサラダ	パン じゃがいも あぶら ルウ さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ハンバーグ まぐろ	エリンギ たまねぎ にんじん はくさい パセリ トマト プロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	666	25.8g 22.8g 2.2g
12	火	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいととうふのみそしる さばのこうみやき きつねあえ レモンゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さば あぶらあげ	かぶ きぬや キャベツ たまねぎ しようが ににく ながねぎ こまつな にんじん みずな もやし	645	24.0g 22.6g 1.9g
13	水	わかめごはん ぎゅうにゅう にくだんごりワントンスープ いかとさつまいものあげもの ほうれんそうとはるさめのサラダ とうにゅうプリンタルト	こめ ワンタンのかわ でんぶん さつまいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま タルト	わかめ ぎゅうにゅう にくだんご(とりにく ぶたにく) いか	たまねぎ えのき ながねぎ にら にんじん はくさい もやし しようが きゅうり ほうれんそう とうもろこし	658	22.9g 22.8g 2.1g
14	木	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとなまあげのそぼろに ちくわのいそべあげ ごまみそずあえ りんご	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまあげ ちくわ あおさ とりにく みそ	しようが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし りんご	640	23.6g 20.9g 1.7g
15	金	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう わかめとはるさめのたまごスープ とうにゅうあんにんポンチ	こめ あぶら さとう はるさめ でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご わかめ こんぶ	しらたき はくさい たまねぎ ながねぎ にら にんじん もやし ににく しようが えのき だいこん チンゲンサイ みかん パインアップル とうとう りんご	646	24.8g 19.6g 2.0g
18	月	せきはん ごましお ぎゅうにゅう おいわいけんちんじる とりのからあげ ほうれんそうとツナのりあえ おいわいクレープ	もちごめ さといも でんぶん あぶら さとう クレープ ごま	あづき ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく まぐろ のり	えのき だいこん ながねぎ にんじん しようが ににく はくさい ほうれんそう もやし とうもろこし たまねぎ	672	27.5g 22.6g 1.9g

- ◎こんだてひょうをみてマークのあるひは、わすれないでせいけつな
「はし」をもってきてください。
- ◎きじゅんちは、もんぶかがくしようからでている「がっこうきゅうしょく
じっしきじゅん」をもとにしています。
- ◎へいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものであります。

	エネルギー	たんぱくしつ	しつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	653 kcal	25.2 g	21.6 g	2.0 g

こんねん ど つき
今年度もあとひと月となりました。
ねんかん きゅうしょく とお

みんなはこの1年間、給食を通してさまざまなこ
まな
とを学んできました。

きゅうしょく えいよう
からだ こころ おお せいちょう
給食が栄養になって体も心も大きく成長

おも
していること思います。

がつ ねんかん かえ
3月は1年間をふり返り、できるよう

かんが
なったことや、これからがんばりたいことを考えてみ

ましょう。



●1日(金)ひなまつり献立

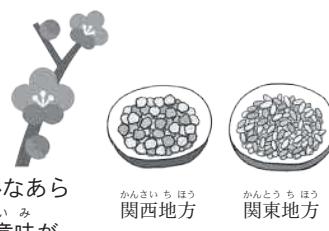
がつみつ か
3月3日は、「ひなまつり」です。
おんな こ すこ せ ち う し あ ね が ぎ う じ
女の子の健やかな成長と幸せを願う行事

もも せ っ く
で、「桃の節句」ともいいです。

きゅうしょく はる なつ あき ふゆ き せ つ あ ら わ
給食では、春・夏・秋・冬の季節を表す「ひなあら

れ」や、春を感じさせる「青菜」、先を見通す意味が

えん ぎ よ しょく さ い だ
ある縁起の良い「れんこん」などの食材を出します。



●18日(月)お祝い献立

ねんせい しょく が っ く さ い こ き う し ょく
6年生は小学校最後の給食です。

そつぎょう いわ せ き は ん と り から あ げ
卒業をお祝いして、「赤飯」や「鶏の唐揚げ」、「お

いわ い く く く く く く
祝いクレープ」などを予定しています。



ねんせい
6年生のみなさん、
そつぎょう
ご卒業おめでとうございます

さ き し し し し し
これから先も、心身ともに大きく成長していく時期です。
これからも、食べることを大切にして、充実した毎日を
過ごしてくださいね。

たいせつ し ねが 大切なお知らせとお願い				
○献立内容は、都合により変更する場合があります。				
○献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。				
○食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。				
ひつよう かた たんにんきょうゆ もう で 必要な方は担任教諭に申し出てください。				
○「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。				
○給食センターでは、以下の食品は、使用しません。				
ピーナツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピ スタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッ ツ、そばです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての 食品においては、コンタミネーションの可能性があります。				
○調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器 具等からのコンタミネーションの可能性があります。				
○揚げ食は数回続けて使用しています。				
○海産物などには、捕獲・採取際に他の海産物が混入する可能性があります。				
○給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については 85℃以上の加熱を 行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺 菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。ご 不明な点は給食センターまでお尋ねください。				
がっこうきゅうしょく えいせい かんりきゅん もと がっこうきゅうしょく も かえ 学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。				