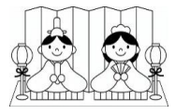
2024年　３月の献立（成東学校給食センター小学校①）

〈　ごあいさつ　〉
寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。
3月は学年最後の月になりますので、食生活を振り返り新年度に向けて準備を行いましょう。
今月もよろしくお願いいたします。



日付	主食	おかず	ｴﾈﾙｷﾞｰ ﾀﾝﾊﾟｸ質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 （金）	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、　キャベツ、　いかやさいよせやき きりぼしだいこんのにもの、　りんご、　ぎゅうにゅう	614kcal 21.3g	豚肉、たら、いか、油揚げ、牛乳	米、砂糖、油、澱粉	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、あおさ、コーン 切干大根、りんご、レモン果汁
4 （月）	なまりらいす	あげぎょうざ、　にんじんあまに、　むきえだまめのとりそぼろいため ブロッコリーのおかかあえ、　バナナ、　ミニトマト、　ぎゅうにゅう	673 22.6	ツナ、鶏肉、おから、かつお節、さば節、まぐろ節 牛乳	米、砂糖、ごま、小麦粉、澱粉 ごま油、油	キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、人参、枝豆 ブロッコリー、バナナ、レモン果汁、ミニトマト
5 （火）	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、　にんじんしりしり、　あおのりポテト はなやさいサラダ、　みかん、　ぎゅうにゅう	588 24.1	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、豚肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、あおさ、カリフラワー、ブロッコリー、みかん缶
6 （水）	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、　ハーフコーンのあまに、　チキンナゲット ほうれんそうのソテー、　ひじきのサラダ、　パイン、　ぎゅうにゅう	620 20.2	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、牛乳	米、バター、砂糖、澱粉、油 小麦粉、ごま	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、ひじき 枝豆、パイン缶
7 （木）	ハヤシライス	プレーンオムレツ、　えびフライ、　ポテトサラダ あんず、　ぎゅうにゅう	580 17.8	豚肉、卵、えび、牛乳	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、ブロッコリー、あんず缶
8 （金）	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、　かぼちゃのあまに、　しおゆでえだまめ オレンジ、　ミニトマト、　ぎゅうにゅう	566 19.2	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、オレンジ ミニトマト
11 （月）	チャーハン	やきそば、　はるまき、　ブロッコリーのスープに えびシュウマイ、　バンバンジーサラダ、　おうとう、　ぎゅうにゅう	653 20	なると、豚肉、ゼラチン、鶏肉、たら、卵 えび、牛乳	米、小麦粉、油、澱粉、春雨 砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、パプリカ、キャベツ、生姜、人参、筍 玉ねぎ、椎茸、ブロッコリー、きゅうり、黄桃缶
12 （火）	ごはん	あかうおのてりやき、　わふうオムレツ、　きんぴらごぼう にくじゃが、　りんご、　ぎゅうにゅう	527 20.8	赤魚、かまぼこ、卵、豚肉、牛乳	米、澱粉、砂糖、油、じゃがいも こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、玉ねぎ、りんご、レモン果汁
13 （水）	ごはん	サイコロステーキ、　やさいとわかめのとうにゅうよせ、　もやしいため にんじんあまに、　いんげんソテー、　パイン、　ぎゅうにゅう	689 21.2	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、もやし いんげん、パイン缶
14 （木）	コロッケパン ツナマヨネーズパン	ボロネーゼスパゲッティ、　チキンナゲット、　あつやきたまご バターブロッコリー、　キャラメルプリン、　ミニトマト、　ぎゅうにゅう	634 22	卵、脱脂粉乳、鶏肉、ツナ、豚肉、かつお節 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、マヨネーズ、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、ミニトマト
15 （金）	いなりずし チーズロール	とりにくのてりやき、　キャベツ、　かにかまぼこ しおゆでえだまめ、　ほうれんそうのなめたけあえ、　みかん、　ぎゅうにゅう	542 24	油揚げ、卵、チーズ、鶏肉、いとより、えそ たら、えび、かに、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉	りんご、キャベツ、枝豆、ほうれん草、えのき、みかん缶
18 （月）	ごはん	ハンバーグブラウンソース、　あおのりポテト、　スパゲティ にんじんあまに、　ほうれんそうとベーコンのソテー、　いちご、　ぎゅうにゅう	624 18.4	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油	玉ねぎ、あおさ、人参、ほうれん草、いちご
19 （火）	ケチャップライス	チキンカツ、　はなやさいのソテー、　えびシュウマイ だいがくいも、　ミニトマト、　ぎゅうにゅう	617 17	鶏肉、卵、たら、えび、牛乳	米、バター、油、パン粉、小麦粉 砂糖、澱粉、さつまいも、黒糖、ごま油、ごま	マッシュルーム、トマト、人参、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ レモン果汁、ミニトマト
20 （水）	〈しゅんぶんのひ〉					
21 （木）	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、　キャベツ、　チーズかまぼこ ひじきのにもの、　りんご、　ぎゅうにゅう	615 22.5	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、油 澱粉	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき 枝豆、りんご
22 （金）	ごはん	みそつくね、　だしまきたまご、　マカロニいため ウインナー、　だいこんのにもの、　パイン、　ぎゅうにゅう	602 23.9	ゼラチン、むぎみそ、みそ、鶏肉、かつお節、卵 豚肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、澱粉、油 マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆 いんげん、大根、パイン缶

月平均　：　脂質25.1g　　食塩相当量1.7g

＊食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
＊魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
＊アレルゲンの詳細につきましては、アレルゲン一覧表にてご確認ください。

〈　一口メモ　〉

☆いちごって果物かな？野菜かな？
園芸学では木の実は果物、草の実は野菜と分類されるため、草本性であるいちごは**野菜**にふくまれます。
ただし、実際は果物と同じように食べられていることから「果物的野菜」とも呼ばれています。
いちごの表面にあるつぶつぶは種ではなく、一つ一つが果実で、それぞれの中に種が入っています。
果実だと思っている部分は、茎の先端の花床が膨らんだものです。
いちごは先端部から熟していくため、ヘタの部分よりも先端のほうが甘いです。
〈いちごの栄養成分〉
ビタミンC・・・抗酸化作用、病気やストレスの抵抗力を高める。
葉酸・・・造血効果による貧血の予防や改善、記憶力の衰えや物忘れの予防、赤血球の形成を助ける。
アントシアン・・・ポリフェノールの一種。目の働きを高める・眼精疲労を予防。

〈　お問い合わせ先　〉
山武市成東学校給食センター　山武市殿台290-1　TEL　０475－82－2015

株式会社幼稚園給食　　佐倉工場　佐倉市神門４３９