

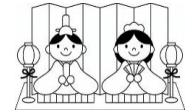
# 2024年3月の献立 (成東学校給食センター中学校)

## 〈 ごあいさつ 〉

寒さの中にも春の気配を感じるところとなりました。3月は、今年度の締めくくりの月ですね。

ご卒業の児童ならびに保護者の皆様に心からお祝い申し上げます。

今月もよろしくお願ひいたします。



日付	主食	おかず	エネルギー・タップク質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (金)	ごはん	ふたにくのしょうがいため、キャベツ、いかやさいよせやき きりほしだいこんのもの、りんご、ぎゅうにゅう	998kcal 33.2g	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	985 30.7	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	とりにくのみぞやき、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	998 40.6	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	938 29.5	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	ブレーンオムレツ、えびフライ、ポテトサラダ あんず、ぎゅうにゅう	863 24.5	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	883 28.4	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	994 29.1	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、きんびらごぼう にくじやが、りんご、ぎゅうにゅう	791 30.9	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	999 28.4	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	984 32.8	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)	いなりすし 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	936 39.3	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	992 27.7	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	994 26.1	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)	くしゅんぶんのひ					
21 (木)	ごはん	ふたにくのスタミナやき、キャベツ、チーズかまぼこ ひじきのもの、りんご、ぎゅうにゅう	947 33.3	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 ワインナー、だいこんのもの、パイン、ぎゅうにゅう	885 33.8	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

〈 一口メモ 〉 月平均：脂質37.5g 食塩相当量2.7g

\*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。

☆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づぶは種ではなく、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。

アントシアントン・・・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