令和 3年　3 月分こんだて予定表（小学校）

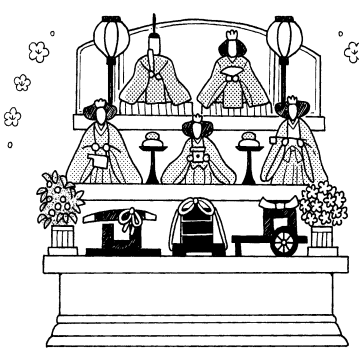
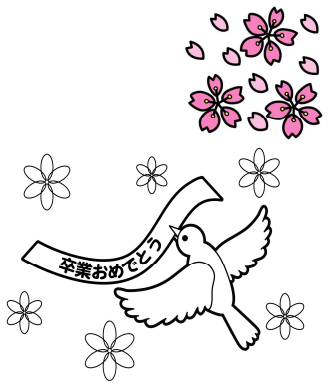
君津市学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき おもに体をつくるもとになるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもにエネルギーになるもの	えいようか エネルギー kcal 脂質 g	たんぱく質 g 食塩相当量 g
1	月	ごはん とりのてり焼き じゃがいものみそ汁 牛乳 きりぼし大根のにもの 焼きプリンタルト	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつまあげ 油あげ わかめ みそ	にんじん さやいんげん きりぼし大根 ほししいたけ たまねぎ	米 油 さとう じゃがいも タルト	714 22.8	26.0 2.4
2	火	メロンパン トマトオムレツ ポトフ 牛乳 ハムともやしのカレーソテー 3月3日は“ひなまつり”です	牛乳 たまご ハム ぶた肉 ウインナー	トマト エリンギ にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも 油	607 25.2	24.1 2.3
3	水	五目ごはん 牛乳 もやしとこまつなのにびたし さくらもち きざみのり とうふハンバーグ すまし汁	牛乳 とり肉 のり さつま揚げ とうふ はんぺん	ごぼう もやし こまつな えのきたけ にんじん ほししいたけ しょうが 大根 みつば	米 さとう でんぷん 油 さくらもち	621 15.4	23.4 3.5
4	木	ごはん さばのかいせんづけ焼き 大根と油あげのみそ汁 牛乳 肉どうふ	牛乳 さば ぶた肉 とうふ わかめ 油あげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん だいこん えのきたけ	米 油 さとう	628 22.9	24.4 2.1
5	金	ごはん ハンバーグデミグラスソース あつあげときりぼし大根のみそ汁 牛乳 ポテトソテー	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン あつあげ みそ	えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ こまつな きりぼし大根	米 油 さとう じゃがいも バター	692 22.5	25.1 2.1
8	月	ごはん ポークカレー ヨーグルト 牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	米 油 カレールウ じゃがいも バター	709 19.7	23.2 2.5
9	火	こくとうパン 牛乳 スパゲッティナポリタン りんごジャム チキンナゲット（２こ） ツナサラダ	牛乳 ツナ チーズ とり肉 ベーコン ぶた肉	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく セロリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ 油 さとう りんごジャム	696 25.5	26.8 3.0
10	水	ごはん 焼きぎょうざ(２こ) えびだんごとあおなのスープ 牛乳 こんにゃくのちゅうかいため	牛乳 ぶた肉 えび	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく にんじん しめじ えだまめ もやし こまつな ほししいたけ	米 油 さとう でんぷん	595 16.9	21.8 2.2
11	木	おせきはん 牛乳 ソース かきたま汁 ❀卒業お祝い献立❀ ごま塩 えびフライ(２こ) はくさいのおかかあえ おいわいクレープ	牛乳 あずき えび たまご かつおぶし なると とうふ	はくさい にんじん たまねぎ みつば ほししいたけ ねぎ	もち米 ごま 油 パン粉 でんぷん クレープ	682 22.1	25.6 2.8
12	金	ごはん さけのしお焼き 実だくさんみそ汁 牛乳 五目きんぴら	牛乳 さけ ぶた肉 とり肉 油あげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 大根 こまつな ほししいたけ	米 油 さとう	632 20.1	31.0 2.6
15	月	ごはん 牛乳 肉じゃが チョコプリン のりふりかけ 和風肉だんご(２こ) キャベツのみそ汁	牛乳 のり とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ こまつな	米 じゃがいも 油 さとう チョコプリン	713 21.4	26.9 2.2
16	火	ミルクパン 牛乳 カレーうどん ブルーベリージャム ちくわのいそべあげ キャベツのごまあえ	牛乳 ちくわ ぶた肉 油あげ あおさ いわし	にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ キャベツ もやし	パン ジャム うどん 油 カレールウ さとう ごま	664 26.1	23.7 3.0
17	水	ごはん チキンチーズ焼き うずら卵とマロニーのスープ 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー	牛乳 とり肉 ウインナー うずらたまご チーズ	にんじん キャベツ とうもろこし もやし ほうれんそう ほししいたけ	米 油 マロニー ごま油	643 22.3	27.9 2.4
18	木	ごはん ほっけのいちやぼし 大根とこまつなのみそ汁 牛乳 こうやどうふの卵とじ	牛乳 ほっけ とり肉 こうやどうふ たまご 油あげ みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ 大根 ねぎ こまつな	米 さとう 油	596 18.1	30.2 2.1
19	金	ごはん しゅうまい(２こ) はるさめのちゅうかサラダ 牛乳 マーボーどうふ 毎月19日は“食育の日”です	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリンピース ほししいたけ もやし こまつな	米 油 さとう でんぷん はるさめ ごま ごま油	660 21.8	25.4 2.1
22	月	ごはん さばのみそに すまし汁 牛乳 とりごぼう	牛乳 さば とり肉 みそ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが ほししいたけ はくさい こまつな	米 油 さとう	602 18.4	26.2 2.4
23	火	コッペパン ウインナーのたまごまき キャベツときゅうりのサラダ 牛乳 マカロニのクリームに いちごゼリー	牛乳 とり肉 ハム たまご スキムミルク ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも こめこ バター 油 さとう マカロニ ゼリー	697 26.0	27.5 3.1

＊都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)【摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの13～20%】	脂質(g)【摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%】	食塩相当量(g)
平均値	656	25.8	21.6	2.5
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

ひなまつり



3月3日は、「桃の節句」「上巳の節句」ともよばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。