

家庭数配付



3月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・11期分の給食費の引き落としは10期分と同じく、3/31（金）です。金額は4,500円となりますが、合わせて9,000円になりますので、前日までに残高の確認をお願いします。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。

2023年 四街道市立中央小学校



日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1人分 - (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう					
					あか	みどり	き			
					ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる			
1 (水)	ごはん		サバのピリカラに こまつないため はるか	601 23.0 20.3 1.08	ぎゅうにゅう あつあげ サバ	こまつな コーン はるか	こめ あぶら でんぷん さとう			
2 (木)	そぼろ ごはん		とりにくときのこのホイルむし いためやさいのみそしる	595 26.1 21.8 1.92	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	にんじん しょうが しめじ コーン	えだまめ しいたけ まいたけ こまつな	こめ さとう あぶら だいにずバター		
3 (金)	ちらしずし		アカウオからあげ やさいあんかけ すましじる	612 26.4 16.1 2.24	ぎゅうにゅう かんてん はんぺん かまぼこ	アカウオ とうふ	にんじん かんぴょう れんこん たけのこ もやし	こめ あぶら さとう でんぷん	しらたまもち	
6 (月)	チャーハン		チンジャオロースー ナムル きなこプリン	650 27.4 22.1 2.19	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ハム	かんてん きなこ	にんじん コーン えだまめ たけのこ	たまねぎ しょうが ピーマン	こめ あぶら でんぷん さとう	ごま くろみつ
7 (火)	ごはん		てづくりふりかけ モウカのごみあげ せんべいじる	605 28.8 16.1 2.14	ぎゅうにゅう だいにず とりにく ちりめんじゃこ	モウカサメ とうふ こんぶ	しょうが にんにく にんじん しいたけ	だいこん もやし ごぼう	こめ ごま でんぷん なんふせんべい	あぶら さとう
8 (水)	ノンエッグ フレンチ トースト (メ-ブル'ヤム)		スナップエンドウソテー ポトフ	618 26.1 18.4 1.93	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうにゅう	こうやどうふ レンズまめ	かぼちゃ コーン スナップエンドウ キャベツ	たまねぎ えだまめ にんじん	パン メ-ブル'ヤム じゃがいも さとう	だいにずマ-ガリッ
9 (木)	そうすい		とりにくのさいきょうやき レバーとポテトのごまあえ しらたまきなこ	696 36.0 24.0 2.26	ぎゅうにゅう たまご みそ きなこ	とりにく とりレバー あつあげ	だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう しょうが	にんじん ねぎ こまつな	こめ あぶら じゃがいも しらたまもち	むぎ でんぷん ごま さとう
10 (金)	タコライス (ごはん)		(タコスミート・チップスサラダ) コンソメスープ ミニみかんゼリー	711 31.6 20.0 1.94	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく だいにず	チーズ レンズまめ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	にんじん えだまめ こまつな	こめ J-ソルーク みかんゼリー しゅうまいのかわ	じゃがいも
13 (月)	ごはん		とりにくとさつまいものうまに あつあげとだいこんのオスターライス	703 25.6 23.6 1.61	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく		しょうが にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ しいたけ だいこん きくらげ	こめ さつまいも あぶら でんぷん	さとう
14 (火)	さらうどん (チャーメン)		(さらうどんのぐ) こうやどうふのオランダに こめこカステラ	669 23.4 30.5 1.88	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく とうにゅう	うすらのたまご こうやどうふ なると	にんじん チンゲンサイ しいたけ だいこん	キャベツ もやし きくらげ	チャーメン でんぷん あぶら こめこ	さとう
15 (水)	ガーリック ライス		とりにくのピザやき ひじきのマリネ いちごゼリー	617 22.7 18.8 1.76	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かんてん	チーズ	にんにく にんじん ピーマン たまねぎ	コーン パセリ しょうが	こめ さとう ゼリー あぶら	
3月のおたんじょうび・6年生卒業おめでとごこんだて				682 22.3	ジョア チーズ とりにく		にんにく しょうが れんこん コーン	しょうが れんこん コーン	こめ あぶら	
16 (木)	チキンカレーライス (ごはん)	ジョア	オニボテサラダ	17.8 1.80	とりにく		たまねぎ えだまめ		マッシュポテト じゃがいも J-ソルーク	

**3月主な給食用
食材の産地について**

米：四街道
牛乳：千葉県
米粉：国産

青果類
じゃがいも：北海道・宮崎県
にんじん：四街道市
だいこん：千葉県
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県
ねぎ：佐倉市
キャベツ：千葉県・愛知県
スナップエンドウ：愛知県
こまつな：中国・千葉県
ピーマン：千葉県・茨城県

白菜：八街市
えだまめ：タイ
しいたけ：九州
しめじ：長野県
にんにく：青森県・中国
しょうが：高知県・中国

さつまいも：四街道市
もやし：栃木県
蓮根：佐倉市
はるか：愛媛県・高知県

肉・魚類
豚肉：千葉・山形・青森・群馬県
鶏肉：岩手県
鯖：長崎県
赤魚：アメリカ
モウカ鮫：気仙沼

乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引引き実績を考慮しての予定です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

保護者の方へ

給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。
また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。
年度末になります、ボタン・ゴムのゆるみ、ほつれなどがありましたら、ご家庭にあるもので修繕していただくとありがたいです。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	646kcal
たんぱく質	26.0g	26.6g
脂質	18.0g	20.7g
食塩相当量	2.0g	1.89g

