



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、4/1（月）です。金額は4,800円となりますが、合わせて9,600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。

2024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食あたり(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		からだのちようしをととのえる		ちからやねつのもとになる	
1 (金)	ちらしずし		とうふバーグ やさいあん すましじる さくらもち	709 23.4 19.2 2.66	ぎゅうにゅう はんぺん かんてん あおのり	とうふ かまぼこ とうふハンバーグ	かんびよう れんこん こまつな たけのこ	しいたけ きぬさや えだまめ	さとう しらたまもち あぶら	でんぷん さくらもち
4 (月)	わかめ ごはん		たからぶくろ ブロッコリーおかか とうにゅうアイス	713 30.2 23.3 2.29	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうにゅうアイス	あぶらあげ ひじき	えのきだけ たまねぎ ブロッコリー コーン	きりぼしだいこん しょうが にんじん	こめ	さとう
5 (火)	むぎごはん		サケのこみあげ スタミナなっとう しおとりじゃが	772 33.1 27.1 1.43	ぎゅうにゅう とりにく かんてん なっとう	サケ	しょうが ねぎ たまねぎ	にんにく にんじん えだまめ	こめ でんぷん	むぎ あぶら さとう あぶら
6 (水)	チキンライス		スコップグラタン やさしいチップス せとか	782 28.1 23.5 1.81	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	かんてん チーズ	たまねぎ せとか コーン マッシュルーム	にんじん えだまめ こまつな れんこん	あぶら じゃがいも こめこ あぶら	こめこ マーガリン さつまいも
7 (木)	むぎごはん		タラのにつけ てづくりふりかけ いためやさいのみそしる	546 25.4 13.3 1.76	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ みそ	こんぶ だいず あつあげ タラ	しょうが ごぼう キャベツ にんじん	だいこん もやし こまつな	こめ でんぷん ごま	むぎ あぶら さとう
8 (金)	セルフ ピタサンド (ピタパン)		ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト ミネストローネ	592 28.7 19.4 2.30	ぎゅうにゅう チキインナー とりにく	レンズまめ	レモン いんげん コーン トマト	たまねぎ にんじん トマト	ピタパン はちみつ じゃがいも こめパスタ	でんぷん あぶら
11 (月)	いりこなめし		モウカのピリカラに あつあげとだいこんのオイスターソースに レモンゼリー	693 26.9 18.6 1.97	ぎゅうにゅう あつあげ モウカサメ		だいこん こまつな	にんじん きくらげ	こめ あぶら	でんぷん さとう ゼリー
12 (火)	むぎごはん		ビーフハンバーグ いもっこサラダ とうふのみそしる	764 35.8 23.2 2.07	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ	ぎゅうにく とりレバー あぶらあげ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう コーン	しめじ えだまめ にんじん	こめ でんぷん さつまいも ノンエッグマヨ	むぎ さとう じゃがいも
13 (水)	スパゲティ ミートソース		(ミートソース) こめこシチュー パナナ	677 36.0 20.3 2.76	ぎゅうにゅう とりにく かんてん とうにゅう	ぎゅうにく とりレバー チキインナー	にんにく たまねぎ セロリー パナナ マッシュルーム	しょうが にんじん しいたけ しめじ	スパゲティ じゃがいも こめこ	あぶら こめこ
3月のおたんじょうび・6年生卒業おめでとうこんだて				713	ぎゅうにゅう		にんにく	しょうが	こめ	あぶら
14 (木)	チキンカレーライス (ごはん)	ジョア	(チキンカレーウ) パリパリサラダ セレクトこめこケーキ(チョコ?イチゴ?)	23.0 18.5 2.03	ジョア ツナ かんてん とりにく		にんにく にんじん きゅうり	しょうが たまねぎ キャベツ こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら	あぶら しゅうまいのかわ コーンフ레이크 ケーキ

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
- にんじん：千葉県
- だいこん：千葉県
- 玉ねぎ：北海道
- ごぼう：青森県
- ねぎ：千葉県・茨城県
- キャベツ：千葉県・愛知県
- こまつな：九州・千葉県
- ピーマン：千葉県・茨城県
- 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：千葉県
- もやし：栃木県
- 蓮根：佐倉市
- せとか：愛媛県
- バナナ：フィリピン
- 肉・魚類
- 牛肉：オーストラリア
- 豚肉：千葉・山形・青森・群馬県
- 鶏肉：岩手県
- 鮭：北海道
- 鱈：北海道
- モウカ鮫：気仙沼
- 乾物類
- わかめ：岩手県
- のり：香川・岡山県

※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	696kcal
たんぱく質	26.0g	29.0g
脂質	18.0g	20.6g
食塩相当量	2.0g	2.1g

※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り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。

