

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(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。

2025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	エネルギー(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	
3(月)	ちらしずし		タラてんぷら やさいあんかけ すましじる	588 26.3 14.4 2.36	ぎゅうにゅう はんぺん かんてん タラ	かまぼこ とうふ	にんじん しいたけ たけのこ えのきだけ	かんぴょう れんこん えだまめ なのはな	こめ こむぎこ でんぷん しらたまもち	さとう あぶら
4(火)	みそラーメン (ちゅうかめん)		はるまき おかかあえ こめこにんじんむしパン	690 28.1 22.3 2.56	ぎゅうにゅう なるとみそ わかめ かんてん	とりレバー とりにく かつおぶし はるまき	ねぎ もやし コーン にんじん	たまねぎ ほうれんそう こまつな	ちゅうかめん あぶら でんぷん こめこ	さとう
5(水)	むぎごはん		とりとキノコのオイルむし スタミナなっとう	620 27.6 22.5 0.75	ぎゅうにゅう チーズ とりにく なっとう		しめじ こまつな にんにく ねぎ	まいたけ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	だいにずバター
6(木)	チキンライス		スコップグラタン やさしいチップス	727 25.9 22.7 1.78	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ	かんてん	たまねぎ いんげん コーン れんこん	にんじん えだまめ こまつな	こめ こめこマカロニ だいにずマーガリン さつまいも	あぶら じゃがいも こめこ
7(金)	むぎごはん		ニシンのピリカラに ブロッコリーのおかかに ひとくちブドウゼリー	590 21.4 17.9 1.50	ぎゅうにゅう チーズ ニシン かつおぶし		ブロッコリー コーン にんじん		こめ むぎ あぶら ゼリー	さとう でんぷん
10(月)	シュガー あげパン		スパチキほうれんそうソテー チリコンカン	655 29.6 21.6 2.16	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ひよこまめ	とりにく だいず	しょうが ほうれんそう にんじん トマト	にんにく コーン たまねぎ	パン さとう あぶら	
11(火)	わかめごはん		とうふのまさごあげ みそいりどり	700 27.3 22.2 2.29	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき	とうふ	たまねぎ コーン だいこん ごぼう しいたけ	えだまめ にんじん れんこん しいたけ	こめ でんぷん さとう あぶら	
12(水)	むぎごはん		タラフライ はるさめサラダ とうふのみそしる	669 25.6 19.5 1.68	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	タラ あぶらあげ	キャベツ コーン たまねぎ こまつな	もやし にんじん こまつな	こめ むぎ パンこ はるさめ	ノエッグ マヨ こむぎこ あぶら
13(木)	チキンカレーライス (ごはん)		(チキンカレー)フ パリパリサラダ アセロラミルクゼリー	719 23.9 21.6 1.84	ぎゅうにゅう ツナ とりにく かんてん		にんにく にんじん こまつな えだまめ	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう しゅうまいのかわ	じゃがいも ゼリー
14(金)	ガーリック ライス		ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト きなこプリン	675 24.5 20.6 1.87	ぎゅうにゅう とりにく きなこ かんてん	とうにゅう キノコ キノコ	にんにく にんじん レモン いんげん	コーン パセリ たまねぎ	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら はちみつ くろみつ
3月のおたんじょうび・6年生卒業おめでとうこんだて				739	ジョア	まめプラス	にんにく	にんじん	こめ	だんご
17(木)	タコライス (ごはん・タコスミート)	ジョア	(チップスサラダ) ミネストローネ さんしょくだんご	28.3 14.1 1.87	とりにく とりにく レンズまめ	とりにく キノコ	たまねぎ コーン キャベツ	えだまめ トマト	あぶら しゅうまいのかわ じゃがいも	ノエッグ マヨ
18(火)	卒業式のため給食はありません									
19(火)	かしわめし		がめに あちやらづけ いちごゼリー	579 25.6 11.9 1.88	ぎゅうにゅう かんてん とりにく		しいたけ にんじん しょうが こんにやく	ごぼう えだまめ たけのこ きぬさや	こめ さとう じゃがいも ゼリー	ごま あぶら

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：神奈川県・
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：中国
ピーマン：千葉県・
茨城県
赤ピーマン：韓国・
ニュージーランド
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
パセリ：千葉県
肉・魚類
鶏肉：岩手県
真鱈：北海道・青森
鱈：ノルウェー
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。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	663kcal
たんぱく質	26.0g	26.2g
脂質	18.0g	19.3g
食塩相当量	2.0g	1.9g

※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。