

れいわ8ねん 3がつ		しょうがっこう		予定献立表			鎌ヶ谷市学校給食センター	
ひ に ち	こんだて	牛 乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく(g) しじつ しょくえん そうとうりょう(g)	
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの			
★がついているこんだては、6ねんせいのリクエストこんだてです。(さくねん10がつにアンケートをじっしてしています。)								
2 (月)	ごはん マーボー豆腐 こめこワンタンのスープ ★あおりんごゼリー	○	牛乳 ぶたにく だいず とうふ みそ	にら にんじん チンゲンサイ ながねぎ はくさい たけのこ	こめ さとう でんぷん こめこワンタ ンゼリー ごまあぶら あぶら ごま ラーゆ	635	32.6 18.1 2.5	
3 (火)	ひなまつりこんだて ごはん さわらのさいきょうやき ★にくじゃが なのはなのすましじる さくらもち	○	牛乳 さわら みそ ぶたにく とうふ	にんじん なのはな たまねぎ だいこん ぶなしめじ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう さくらもち	700	26.8 17.1 1.9	
4 (水)	まるパン ポークロケッ ぶくろソース ポイルキャベツ ★コロコロやさいのスープ いちごヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ	パン こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら でんぷん	612	21.7 22.0 2.4	
5 (木)	スパゲッティ ★ミートソース ★やさいチーズサラダ ★りんごのタルト	○	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ツナフレーク	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ほししいたけ	スパゲッティ さとう じゃがいも タルト あぶら ドレッシング オリーブオイル	647	26.5 25.9 2.8	
6 (金)	ごはん とりつくね だいずのいそに ★とんじる ★レモンゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく だいず みそ さつまあげ ひじき	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	こめ さとう こんにやく さといも ゼリー あぶら パンこ こむぎこ	664	27.5 20.7 2.2	
9 (月)	ごはん あげきょうざ もやしとおおなのナムル ★ちゅうかふうコンスープ フルーツあんじん	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶら	にんじん こまつな もやし にら たまねぎ とうもろこし えのきたけ キャベツ ながねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ フルーツあんじん	659	20.5 19.6 1.9	
10 (火)	チョコチップパン チーズオムレツ やさいのトマトに ポトフ	○	牛乳 とりにく たまご ウィナー チーズ	トマト にんじん ほうれんそう なす たまねぎ だいこん ぶなしめじ	パン チョコレート さとう じゃがいも あぶら	674	24.4 26.5 2.9	
11 (水)	ごはん さばぶんかぼし だいこんのそぼろに わかめとじゃがいものみそじる パールかん	○	牛乳 さば とりにく みそ あぶらあげ わかめ	にんじん えだまめ だいこん えのきたけ パールかん	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	695	30.3 25.2 2.5	
12 (木)	鎌産鎌消費立: 梨(鎌ヶ谷産) むぎごはん ★ポークカレー ★かいそうサラダ ★かまがやさんなしゼリー	○	牛乳 ぶたにく レバー かいそう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ じゃがいも ごま なしゼリー あぶら ドレッシング	708	19.0 18.5 2.9	
13 (金)	ごはん いかごまフライ ぶたにくとにんじんのしぐれに とうふのみそじる カレーあじつきごさかな	○	牛乳 いか ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ごさかな	にんじん こまつな ごぼう えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ	こめ こんにやく さとう あぶら	625	27.2 20.0 1.7	
16 (月)	トマトピラフ てりやきハンバーグ ★じゃがバターコン やさいスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	トマト にんじん ほうれんそう グリーンピース とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら バター	635	23.0 19.8 3.0	
17 (火)	そつぎょうおいらいこんだて ごはん ★とりにくのからあげ いそかあえ さくらかまぼこのすましじる おいらいみかんクレープ	○	牛乳 とりにく のり かつおぶし とうふ かまぼこ	にんじん こまつな もやし とうもろこし えのきたけ だいこん ながねぎ	こめ でんぷん あぶら クレープ	705	26.3 23.0 2.2	
18 (水)	～ そつぎょうしき ～							
19 (木)	ごはん あかうおにつけ ブロッコリーのおかかマヨあえ さつまいものみそじる ★さくらゼリー	○	牛乳 あかうお かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ブロッコリー もやし とうもろこし たまねぎ	こめ さつまいも さとう ゼリー ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	661	25.6 19.4 2.0	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ★3月分給食費の口座振替は、3月31日(火)です。☆				きゅうしよくかいすう 13 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
				へいきんえいようりょう	663	25.5	21.2	2.4
				きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0



昨年10月、6年生対象に実施したリクエスト給食アンケートの結果です。

()内は、実施日を記入してあります。たのしみにしててください！

【主食・主菜】

- No.1 からあげ(17日)
- No.2 カレー(12日)
- No.3 ミートソース(5日)

【汁物】

- No.1 とんじる(6日)
- No.2 コロコロやさいスープ(4日)
- No.3 ちゅうかスープ(9日)

【副菜】

- No.1 にくじゃが(3日)
- No.2 じゃがバターコン(16日)
- No.3 サラダ(5日、12日)

【デザート】

- No.1 タルト(5日)
- No.2 クリームだいふく(2月に提供)
- No.3 ゼリー(2日、6日、12日、19日)

