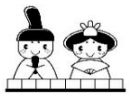
完食したら ○ をつけます

給食予定献立表

令和5年度 3月

松戸市立高木第二小学校

日	曜日	完食◎	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え病気をしないようにする	きいろの食品 おもにエネルギーになり体を動かすもとになる	その他 調味料類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	金		ごはん カル佃煮 筑前煮 味噌汁 はちみつレモンゼリー 牛乳	にぼし かつおぶし しおこんぶ とりにく なまあげ とうふ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん ながねぎ	こめ いりごま さとう じゃがいも さんおんとう レモンゼリー	酢 しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	621	24.9	17.5	2.8
4	月		＜ひなまつりメニュー＞ 五目ちらし 銀たらの西京みそ焼き かき玉汁 桜もち 牛乳 	あぶらあげ たまごやき ぎんだら さいきょうみそ たまご とうふ なると ぎゅうにゅう	かんぴょう たけのこ にんじん きぬさや こまつな ながねぎ	こめ さとう でんぷん さくらもち	酢 塩 酒 しょうゆ みりん かつおぶし	681	27.8	25.0	2.5
5	火		たらこスパゲティ かぶのスープ チョコクロワッサン 牛乳	ベーコン あさり たらこ のり とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン かぶ かぶのは こまつな ながねぎ	スパゲッティ サラダあぶら バター でんぷん いりごま パイシート チョコレート	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏スープ	576	25.0	28.0	2.3
6	水		麦いりごはん ビーフストロガノフ じゃこと海藻のサラダ ヨーグルト 牛乳	ぎゅうにく とりにく あさり チーズ なまクリーム かいそうミックス ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう ごまあぶら いりごま	デミグラスソース 赤ワイン ハヤシルウ 酢 しょうゆ 塩	595	23.3	19.6	2.4
7	木		シナモンロール 洋風おでん カリカリチップスサラダ せとか 牛乳	とりにく うずらたまご ウインナー あげボール ぎゅうにゅう	だいこん にんじん キャベツ こんにゃく きゅうり せとか	シナモンロール じゃがいも ポテトチップス サラダあぶら さとう いりごま	しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ 酢	605	24.6	33.1	2.7
8	金		マーボー豆腐丼 きびなごのカリカリフライ ザーサイスープ さくらゼリー 牛乳	ぶたにく だいず とうふ あかみそ まめみそ きびなごカリカリフライ なると わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ にら しょうが にんにく ザーサイ	こめ むぎ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら あぶら いりごま さくらゼリー	酒 甜麺醤 オイスターソース しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう 鶏スープ	584	24.7	20.4	3.2
11	月		カレーライス コーンサラダ フルーツポンチ 牛乳	ぎゅうにく ぶたにく あおだいず チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう みかんかん パインかん	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	ガラムマサラ 赤ワイン チャツネ 中濃ソース カレールウ 酢 塩 こしょう	641	23.4	23.9	2.2
12	火		きな粉揚げパン 三色豆洋風煮込み 茹で野菜さっぱりサラダ オレンジ 牛乳	きなこ だいず ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく トマトかん キャベツ ブロッコリー きゅうり レモンかじゅう オレンジ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま	塩 鶏スープ ケチャップ 赤ワイン しょうゆ こしょう チリパウダー パセリ 酢	607	27.6	24.5	2.1
13	水		＜6年生 作成のメニュー＞ 菜めし アジのフライ ほうれんそうとベーコンとキノコのバターいため ソーセージとキャベツのカレースープ いちご 牛乳	あじ たまご ベーコン ウインナー とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう えのきたけ ぶなしめじ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ いちご	こめ いりごま こむぎこ パンこ あぶら バター サラダあぶら	なめしの素 塩 こしょう 中濃ソース パセリ 酒 しょうゆ カレーこ 鶏スープ	585	26.3	23.6	2.5
14	木		赤飯 とりのからあげ 小松菜のおひたし お祝いすまし汁 ﾁｮｺたいやきｱｲｽ 牛乳	あずき とりにく とうふ なると あられはんぺん(紅白 わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん えのきたけ ながねぎ	こめ もちごめ いりごま こむぎこ でんぷん こめこ あぶら さとう クレープ	塩 しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ かつおぶし	634	23.2	20.2	1.9
18	月		しょうゆラーメン 揚げぎょうざ ナムル オレンジマーマレードケーキ 牛乳	ぶたにく うずらたまご わかめ きょうざ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし コーン あじつけメンマ ながねぎ ほうれんそう オレンジジュース レモンかじゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう いりごま すりごま こむぎこ バター マーマレード	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ ベーキングパウダー	608	23.4	29.3	2.6
19	火		ハヤシライス ビーンズツナサラダ オレンジゼリー 牛乳	ぎゅうにく ぶたにく あさり ツナフレーク いんげんまめ ひよこまめ あかみそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり オレンジジュース みかんかん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さんおんとう クールゼリー	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 酢 塩	644	24.0	20.9	2.3
今月の目標			**きまりを守り、健康を考えた食事をしよう。**				中学年平均	615	24.9	23.8	2.5

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。　※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準（中学年）：エネルギー 650kcal、たんぱく質※21～32.5g、脂質※ 14.4～21.6g、食塩相当量 2g未満
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%

＊13日、6年生の作成してくれたメニューです。
＊献立名の中で、下線がひいてあるメニューは、卒業する6年生のリクエストメニューです。

1位　きなこあげパン　2位　カレーライス　3位　はちみつレモンゼリー

6年生は、小学校最後の給食を味わいましょう。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

3月の食材産地

毎月使用する給食の食材について、産地をお知らせいたします。
天候の都合などにより変更になることもありますので、ご了承ください。

予定食材	主な産地
じゃがいも	北海道・長崎
にんじん	千葉・茨城
たまねぎ	北海道
ながねぎ	千葉・茨城・埼玉
きゅうり	宮崎・高知・群馬
きゃべつ	愛知・神奈川・千葉
洗いごぼう	青森
こまつな	千葉・茨城・埼玉
大根	千葉・神奈川
ブロッコリー	愛知・埼玉
はくさい	茨城
さつまいも	千葉・茨城
にんにく	青森
しょうが	高知
もやし	栃木・茨城
しめじ	長野・新潟
米	千葉
しらぬい	熊本・鹿児島
せとか	愛媛
はるか	熊本・鹿児島
清美オレンジ	和歌山
はるみ	和歌山
鶏肉	宮崎
豚肉	茨城