

2020年



3月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン		脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
2	月	○	ごはん	ほんさわらのてりやき さんしょくどんのぐ どさんこじる	こめ さとう じゃがいも	バター	さわら たまご ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン えだまめ しょうが	698	35.7
3	火	○	ちらしずし (てまきのり)	☆ひなまつりこんだて☆ てまきようたまご(2こ) ツナとやさいのごまあえ おいわいすましじる さくらもち	こめ さとう さくらもち	ごま	たまご なると とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たけのこ れんこん しいたけ もやし はくさい なかねぎ	676	24.3
4	水	○	むぎごはん	いかのしょうがやき はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	いか ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ なかねぎ	683	33.1
5	木	○	ツイストパン	とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ はくさいのクリームに もものゼリー	パン こめこ じゃがいも マーマレード ゼリー	マヨネーズ なまかーム バター	とりにく ハム	牛乳 対抗油	にんじん こまつな パセリ	きゅうり コーン たまねぎ はくさい にんにく マヨネーズ	661	32.6
6	金	○	ごはん (なっとう)	さばのこうみソース だいこんとなまあげのもの きよみオレンジ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	さば とりにく なまあげ みそ なっとう	牛乳	いんげん にんじん	だいこん オレンジ	736	31.6
9	月	○	ごはん (ふりかけ)	ぶたにくのりんごソース きんぴらごぼう ふるさとじる	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく どうふ みそ さつまいも	牛乳	なのはな にんじん こまつな	だいこん ごぼう たまねぎ りんご	689	26.0
10	火	○	しょくパン (ブルーベリージャム)	かにつめフライ ABC マカロニスープ フルーツポンチ	パン パンこ こむぎこ マカロニ じゃがいも ブルーベリー ジャム	あぶら バター マーガリン	かに ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ みかん もも パインアップル りんご	647	20.7
11	水	○	むぎごはん	ベーコンとポテトのオムレツ コールスローサラダ チキンカレー	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	たまご とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく りんご	725	25.2
12	木	○	せきはん (ごましお)	☆そつぎょうおめでとうこんだて☆ きんめだいのしろしょうゆづけ なのはなのごまあえ かきたまじる おいわいデザート	もちこめ さとう でんぷん ケーキ	ごま	きんめだい たまご どうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう なのはな にんじん	はくさい なかねぎ しいたけ ささげ	714	27.0
13	金	○	ソフトめん	にくうどんのしる れんこんサラダ だいがくいも(2こ)	ソフトめん さつまいも みずあめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	れんこん もやし きゅうり しいたけ なかねぎ	696	22.6
16	月	○	バーガーパン (スライスチーズ)	ハンバーグデミグラスソース にんじんのマリネ パンブキンポタージュ	パン さとう パンこ こめこ	あぶら なまかーム	ぶたにく とりにく ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	695	30.6
17	火	○	ごはん	とりにくのごまネーズやき ひじきのごもくに とんじる	こめ さとう さといも	あぶら マヨネーズ ごま	とりにく どうふ ぶたにく あぶらあげ だいす みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう なかねぎ にんにく しょうが	675	32.0
18	水	○	やきそば	ちゅうかちまき こまつなのナムル ひとくちぶどうゼリー	やきそば もちこめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	キャベツ もやし きゅうり コーン しいたけ しょうが	624	23.2
19	木	○	はつがまい ごはん	さけのしおやき かいそうサラダ にくじゃが	こめ さとう はつがまい じゃがいも	あぶら	さけ ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり コーン	679	29.4
23	月	○	ごはん	とりささみのあまからだれ アスパラガスのサラダ(ドレッシング) だいこんのみそじる ヨーグルト	こめ さとう でんぷん てんぷらこ	あぶら	とりにく あぶらあげ ハム みそ	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ はくさい	688	30.2

- ★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★3・5・12・23日のデザート、6日の納豆は、学校配送になります。

4月の給食は、
7日(火)からです。

学校給食摂取基準(3・4年生)
熱量: 650kcal
たんぱく質: 24.0g (範囲 21.1~32.5g)
脂質: 18.1g (範囲 14.4~21.7g)
食塩相当量: 2.0g以下

月平均
686
28.3
21.1
2.67

3月分の給食費は、4月30日(木)が納付(振替)日です。お早めに口座への入金をお願いします。

6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます!

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか?

これから先も楽しくすごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。

また、給食で学んだことを食生活に活かして、中学校でもがんばってください。

給食センター職員一同、応援しています。



はるやす
春休みに

朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してしまおう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとういことです。

