



献立予定表

令和2年3月

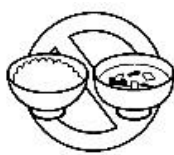
下総みどり学園（小学校）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて				主 な 材 料 と 働 き					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと	エネルギーのもと							
						たんぱく質	むきしつ 無機質		ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
		ひなまつりにんだて		○	キンメダイしろしょうゆづけ なのはなのマヨネーズあえ すましじる	さくら もち	キンメダイ えび	牛乳	にんじん	だけのこ しいたけ	こめ	ごま	629	30.7		
2	月	ちらしずし	た				ら	とりにく	きぬさや	かんぴょう	さとう ふ		さくらもち	かたくりこ	18.7	2.9
		9ねんBくみ リクエストこんだて		○	とりのマーマレードやき げんきのでるサラダ ABCスープ	おこめ の ムース	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン	あぶら	681	27.8		
3	火	あげパン	ハム				チーズ	こまつな	にんにく たまねぎ	さとう	マカロニ		25.1	3.2		
		4	水	ごはん	○	サーモンのさいきょうづけ ごもくまめ ぐたくさんみそしる	いちご ゼリー	サーモン	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん	こめ		657	29.2	
								だ	いす	とりにく	こんぶ	ほうれんそう		ねぎ	さとう	ゼリー
		5	木	ちゃんぽん☆ めん	○	キャベツぎょうざ くらげのちゅうかあえ	オレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	ちゅうかめん	あぶら	664	28.5	
								え	び	い	か	きゅうり		かたくりこ	ごまあぶら	19.7
		6	金	むぎごはん	○	ぶたにくのごまだれやき こうやどうふとひじきのいそに いわしのつみれじる	サキサキ チーズ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	こめ むぎ	あぶら	690	32.8	
								こ	おり	どうふ	りんご しいたけ	さとう		かたくりこ	24.8	2.4
		こうちゅうせんせい リクエストこんだて & たてわりきょうしゅくの日				きよみ オレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	726	27.2		
9	月	むぎごはん	と	り	に		く	のり	こまつな	しょうが もやし	こむぎこ		20.3	2.0		
		ぞつぎょうおいわいにんだて		○	カラスカレイのみりんしょうゆづけ ちくさあえ はんぺんすましじる	おいわい クレープ	カラスカレイ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	もちこめ	ごま	669	24.7		
10	火	おせきはん (ごましお)	あ				ぶ	ら	あ	げ	ほうれんそう		しいたけ	さとう	ごまあぶら	21.7
		9ねんAくみ リクエストこんだて		○	とりのからあげ (2個職3個) のりマヨサラダ とんじる	あまなつ ゼリー	とりにく とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	こめ	あぶら	713	28.1		
11	水	わかめ ごはん	か				ま	ぼ	こ	のり	ほうれんそう		キャベツ れんこん	かたくりこ	マヨネーズ	27.1
		12	木	ごはん	○	スズキのあまじおやき じゃがいもきんぴら えびだんごのすましじる	アセロラ ミルク ゼリー	スズキ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ	こめ	あぶら	611	26.8	
								さ	つま	あ	え	び		ねぎ	さとう	じゃがいも
		13	金	むぎごはん	○	ショーロンボー (1個職2個) ビーフンソテー スーラータン	いちご もち	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ ビーフン	あぶら	654	23.9	
								と	う	ふ	きくらげ しいたけ	かたくりこ		ごまあぶら	19.8	1.4
		16	月	むぎごはん	○	とりのこうみやき きりぼしだいこんのいために ごもくスープ	タマゴ プリン	とりにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	676	29.8	
								だ	い	す	しょうが だいこん	さとう		ごまあぶら	20.4	1.9
		17	火	ミルク☆ ロール (ホイップハニー)	○	トマトオムレツ キャベツとベーコンのソテー スープカレー		たまご	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン	あぶら	690	28.0	
								ベ	ー	コン	コーン しょうが	はちみつ		27.6	2.6	
		18	水	むぎごはん	○	いかのてんぷら てんつゆ にくやさしいため けんちんじる	だいだいの ムース	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	こめ むぎ	あぶら	667	23.5	
								い	か	あ	ぶ	ら		だ	い	こん
		19	木	むぎごはん	○	えびシューマイ つぼづけあえ にくどうふ	グレープ フルーツ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	こめ むぎ	あぶら	694	31.9	
								え	び	あ	つ	あ		え	の	き
		23	月	ごはん	○	てづくりキャベツメンチカツ ソース ごまあえ わかめスープ	ミックス ベリー ヨーグルト	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら	686	26.7	
								た	ま	ご	ほうれんそう	もやし ねぎ		パンこ	21.3	2.1



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入った
ままおしゃべりする



がちゃがちゃと
食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふざわしく
ない話をする

学校給食摂取基準 (小学生)
エネルギー: 650kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量: 2.0g未満

3月
平均値

エ 674
た 28.0
脂 22.1
塩 2.3

* 食材の都合により献立を変更することがあります。
* はしを忘れずに持参しましょう。
* ☆印のメニューは学校に直接配送されます。

3月分の給食費振替日は 4月 30日 (木) です。

米、きゅうり、人参、
小松菜、ほうれん草、
しいたけ、れんこんは
成田産(下総地区)です。

3日(火)、11日(水)は
9年生のリクエスト献立
が登場します。

4月の給食は7日(火)から始まります!