



# 献立予定表

令和2年3月

下総みどり学園（中学校）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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
<b>ひな祭り献立</b>													
2	月	ちらし寿司	○	キンメダイ白しょうゆ漬け 菜の花のマヨネーズ和え すまし汁	さくらもち	キンメダイ えび たら 鶏肉 たまご なた	牛乳	人参 絹さや ほうれん草 みつ葉	たけのこ しいたけ かんぴょう えのきたけ	米 砂糖 心 さくらもち 片栗粉	ごま	760	36.8
<b>9年B組 リクエスト献立</b>													
3	火	揚げパン	○	鶏のマーマレード焼き 元気の出るサラダ ABCスープ	お米の ムース	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 こまつな	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ しょうが レモン オレンジ	パン 砂糖 マカロニ ムース	油	859	35.7
4	水	ご飯	○	サーモンの西京漬け 五目豆 貝たくさん味噌汁	いちご ゼリー	サーモン 大豆 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 ゼリー		822	35.5
5	木	ちゃんぽん 麺	○	キャベツぎょうざ くらげの中華和え	オレンジ	豚肉 えび いか なた くらげ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし たけのこ オレンジ きくらげ しいたけ	ちゃんぽん麺 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	839	35.2
6	金	麦ご飯	○	豚肉のごまだれ焼き 高野豆腐とひじきの磯煮 鰯のつみれ汁	サキサキ チーズ	豚肉 味噌 凍り豆腐 ひじき 鶏肉 大豆 鰯	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく りんご しいたけ ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉 シュウクリーム	油 ごま	858	40.5
<b>校長先生 リクエスト献立 &amp; 縦割り給食の日</b>													
9	月	麦ご飯	○	ヒレカツカレー 小松菜の磯香和え	清見 オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが もやし グリーンピース 清見オレンジ	米 麦 小麦粉 パン粉 はちみつ じゃが芋	油	886	31.4
<b>卒業お祝い献立</b>													
10	火	お赤飯 (ごま塩)	○	カラスカレイのみりんしょうゆ漬け 千草和え はんぺんすまし汁	お祝い クレープ	カラスカレイ 油揚げ はんぺん 小豆	牛乳	人参 ほうれん草 みつ葉	キャベツ もやし しいたけ	もち米 砂糖 クレープ	ごま ごま油	811	29.5
<b>9年A組 リクエスト献立</b>													
11	水	わかめ ご飯	○	鶏のから揚げ(3個) のりマヨサラダ 豚汁	甘夏 ゼリー	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ れんこん 大根 ねぎ ごぼう	米 片栗粉 ゼリー	油 マヨネーズ ごま	899	36.2
12	木	ご飯	○	スズキの甘塩焼き じゃが芋きんぴら えび団子のすまし汁	アセロラ ミルク ゼリー	スズキ さつま揚げ えび	牛乳	人参 小松菜	ごぼう しいたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	756	31.8
13	金	麦ご飯	○	ショーロンポー(2個) ピーマンソテー スーラータン	いちご もち	豚肉 豆腐 鶏肉 たまご	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ きくらげ しいたけ えのきたけ たけのこ ねぎ	米 ビーフン 片栗粉 麦 小麦粉 いちごもち	油 ごま油	827	30.6
16	月	麦ご飯	○	鶏の香味焼き 切干大根の炒め煮 五目スープ	タマゴ プリン	鶏肉 大豆 さつま揚げ たまご	牛乳	人参 小松菜	にんにく たまねぎ しょうが 大根 しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 プリン 片栗粉	油 ごま油	820	36.6
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 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト いんげん	キャベツ 玉ねぎ コーン しょうが にんにく	パン はちみつ じゃが芋	油	866	34.7
18	水	麦ご飯	○	いかの天ぷら 天つゆ 肉野菜炒め けんちん汁	だいたいの ムース	豚肉 いか 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 麦 里芋 片栗粉 ムース	油	808	27.7
19	木	麦ご飯	○	えびシューマイ つぼ漬け和え 肉豆腐	グレープ フルーツ	牛肉 えび 厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 こねぎ	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ えのきたけ しいたけ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	836	38.2
23	月	ご飯	○	手作りキャベツメンチカツ ソース ごま和え わかめスープ	ミックス ベリー ヨーグルト	豚肉 たまご かつお節	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ しょうが	米 パン粉 小麦粉	油 ごま油	859	32.3

学校給食摂取基準（中学生） エネルギー：830kcal 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：2.5g未満	3月 平均値	エ	834
		たん	34.2
		脂	25.8
		塩	2.8

\*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。**

**4月の給食は7日(火)から始まります!**

祝☆卒業

9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9年間の給食はいかがでしたか？友達や先生方と過ごした給食時間が楽しい思い出として心に残ってくれていたなら嬉しいです。

3日(火)、11日(水)は9年生のみなさんが考えてくれたリクエスト献立が登場します。楽しみにしていてください。これからも、食べることを大切に、健康的な体をつくり、楽しく充実した生活を送ってくださいね。