



3月 こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

日	曜日	献立名			主な材料とその働き					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)			
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる			エネルギーの もとなる		
						たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質	
★ひなまつり献立★					3月3日「桃の節句」…「ひな祭り」ともいいます。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。								
2	月	ちらしずし きぎのみり	○	はながたとうふハンバーグてりやきソース はなふのすましじる やさいのごまあえ	さんしょく ゼリー	とうふ とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ しめじ もやし キャベツ	米 さとう でん粉 花ふ ゼリー	ごま	666 24.7 16.1 2.80	
★大栄中3年A組リクエスト献立★					★☆☆☆☆								
3	火	きなこ あげパン	○	さつまいものシチュー かいそうサラダ (ドレッシング)	いちご	きな粉 とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ スライス わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり いちご	パン さとう さつまいも	油 バター ドレッシング	659 23.2 23.1 2.64	
★大栄中3年B組リクエスト献立★					☆☆☆☆☆								
4	水	ごはん	○	かいせんしゅうまい みそキムチスープ チンジャオロース	フルーツ あんぱん	えび いか なると とうふ みそ 牛肉	牛乳	にんじん にら ピーマン	もやし はくさい キムチ たけのこ コーン	米 でん粉 杏仁とうふ	ごま油	663 23.9 19.5 2.54	
5	木	ごはん	○	あおひらすのてりやき さつまいも マヨおひたし	ヨーグルト	あおひらす みそ かつお節 ハム 油あげ とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぶの葉 ほうれん草	かぶ ごぼう ねぎ もやし	米 さつまいも	ごま ドレッシング	663 32.8 18.5 1.59	
6	金	むぎごはん	○	いかのてりやき ビーフカレー かんでんサラダ (ドレッシング)	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	でこぼん	いか 牛肉	牛乳 スライス	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリ グリーンピース きゅうり コーン でこぼん	米 麦 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	654 25.6 16.0 2.49
★卒業お祝い献立★					6年生の卒業をお祝いの献立です。								
9	月	せきはん	○	さけのかおりあげ こうはくはんぺんのすましじる さんしょくごまあえ	おいわい ケーキ	さけ はんぺん 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	もち米 さとう ケーキ	油 ごま ごま油	700 29.9 17.5 2.27	
10	火	ちゅうかめん	○	ぎょうざ ちゃんぽんスープ あおりのごさかな	フルーツ しらたま	いか えび かまぼこ ぶた肉	牛乳 小魚	にんじん	たけのこ ねぎ もやし キャベツ コーン みかん もも パイン	ちゅうかめん 白玉もち さとう ゼリー	油	656 28.7 14.3 2.65	
11	水	ごはん	○	そぼろごはんのぐ かぶのみそじる そくせきづけ	オレンジ シャーベット	ぶた肉 とり肉 大豆 とうふ 油あげ みそ 卵 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん かぶの葉	グリーンピース キャベツ はくさい えのきたけ かぶ つぼけ	米 さとう シャーベット	ごま	658 26.3 17.6 2.45	
12	木	キャロット ピラフ	○	コーンのキッシュ ABCスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	フルーツ もりあわせ	ベーコン 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	コーン キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ パイン りんご メロン	米 マカロニ じゃがいも さとう	マーガリン 油 バター 生クリーム	651 22.6 20.3 2.32	
13	金	ごはん	○	かれいのみりんじょうゆやき かんこくふうにくじゃが キャベツのおかかあえ	カルシウム ヨーグルト	かれい とり肉 うずら卵 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ たけのこ グリーンピース もやし キャベツ	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま	681 29.2 17.5 2.01	
16	月	ごはん さけふりかけ	○	まつかぜやき こうはくしらたまじる わふうサラダ	おいわい こうはく ゼリー	とり肉 なると 油あげ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ えのきたけ	米 ゼリー さとう 白玉もち	油	686 26.6 16.3 2.20	
17	火	ピザトースト	○	ほたてチャウダー ブロッコリーのピーナッツあえ	いちご	ベーコン ハム ほたて 白花豆 白いんげん豆	牛乳 スライス チーズ	にんじん アスパラガス ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ セロリ コーン しめじ マッシュルーム いちご	パン じゃがいも	油 ピーナッツ	648 32.2 21.6 2.75	
18	水	ごはん	○	ぎゅうどんのぐ とうふとわかめのみそじる きゅうりのなんばんづけ	さくらもち	牛肉 かまぼこ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり	米 さとう 里いも さくらもち	ごま油	633 26.1 25.5 2.31	
19	木	ごはん	○	さわらのチリソース かにたまスープ きりぼしだいこんのナムル	アセロラ ミルクゼリー	さわら 卵 なると ハム とうふ かに	牛乳 くわかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ コーン もやし 切干だいこん きゅうり	米 さとう でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	657 28.2 18.3 2.92	
23	月	カレーピラフ	ジョア	えびフライ (ソース) コンソメスープ コールスローサラダ	いちごの プリン	えび とり肉 ウィンナー ツナ	ジョア チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	はくさい 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 じゃがいも プリン	油 ドレッシング	653 24.6 19.0 3.01	

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	662 27.0 18.7 2.46
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

食生活をふり返ってみよう!

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。

できていなかったことは、これから心がけていきましょう。



①手洗いや、食事の準備、後片付けをするときは、きちんとできていたかな?



②食事のマナーを守って食べていたかな?



③食べ物の量はたけなや、体によい食べ方を理解し、食べていたかな?



④食べ物や食事に関わる人々に感謝して、食べていたかな?



⑤朝ごはんを毎日きちんと食べてきたかな?



♡1年間、ありがとうございました♡

今月の地元産

【さつまいも】3日 (大栄愛娘)
5日 高木友哉 (桜田)

【ぶた肉】10日
飯田裕一 (大栄十歳三)

大栄中学校
3年生
リクエスト献立

今月は、中学校卒業をお祝いで、3年生のリクエスト献立を実施しています。楽しみにしてくださいね。

ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

中学生の時期は一生の中で最も「心」と「体」が成長する時、そして最も多くの栄養を必要とする時でもあります。特に成長期の食習慣は一生の健康を左右する大切なものです。

毎日の食生活を大事にして、健康な体をつくり、充実した中学校生活を送ってください。

〇〇〇お知らせ〇〇〇

3月分の給食費は、4月30日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。