



# 3月 献立予定表



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価				
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			脂質 (g)	食塩相当量 (g)
★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 きざみり	○	花形とうふハンバーグ照り焼きソース 花ふのすまし汁 野菜のごまあえ	三色ゼリー	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	817	30.1	18.4	3.24
★大栄中3年A組リクエスト献立★				★☆☆☆☆											
3	火	きなこ 揚げパン	○	さつまいものシチュー 海草サラダ(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	880	31.0	28.4	3.40
★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 杏仁	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	847	29.5	23.5	3.17
5	木	ごはん	○	あおひらすの照り焼き 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	826	39.2	21.4	1.85
6	金	麦ごはん	○	いかの照り焼き ビーフカレー 寒天サラダ(ドレッシング)	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	826	31.0	2.84	2.84
★卒業祝い献立★				3年生の卒業をお祝いした献立です。											
9	月	赤飯	○	鮭のかおりあげ 紅白はんぺんのすまし汁 三色ごまあえ	お祝い 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	871	38.1	19.6	2.74
10	火	中華麺	○	ぎょうざ ちゃんぽんスープ 青のり小魚	フルーツ 白玉	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	840	35.2	15.7	3.16
11	水	ごはん	○	そぼろごはんの具 かぶのみそ汁 即席漬け	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	821	31.9	20.6	3.03
12	木	卒業式のため給食はありません													
13	金	ごはん	○	かれいのみりんじょうゆ焼き 韓国風肉じゃが 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	850	34.8	19.8	2.35
16	月	ごはん 鮭ふりかけ	○	松風焼き 紅白白玉汁 和風サラダ	ももゼリー	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	834	31.9	17.6	2.50
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	808	39.6	26.0	3.51
18	水	ごはん	○	牛丼の具 とうふとわかめのみそ汁 きゅうりの南蛮漬け	桜もち	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	800	32.3	28.9	2.71
19	木	ごはん	○	鯖のチリソース かにたまスープ 切干大根のナムル	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	815	33.8	20.7	3.46
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	803	28.6	21.9	3.50

※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 (12~14歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	月平均	831 33.4 20.4 2.96
--------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

## 献立で、食育の学びとともに!

今年も1年間、食と健康についていろいろと学んできましたね。1つでも発見出来たり、改善できたことがあるといいなと思います。3年生はいよいよ卒業ですね。これからは給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいっそう増えてきます。献立していくみなさんへ、学校給食からのメッセージです。

**その一食が自分をつくる!**

「食べることは生きること」  
食べることをおろそかにせず、いつも大切に  
考えられる人でいてください。

**1日3食しっかり食べよう!**

朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に  
健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切  
さは、進学したり、社会人になってからも決して忘  
れないでください。

**食べることを通して、  
世界を見つめる視野を広げて!**

食事は先人から受け継いできた文化が宿っていま  
す。また、食べることを通して、社会や世界の問題  
について考えるきっかけにもなります。一口に  
「食」といっても、さまざまな切り口があり、学べ  
ば学ぶほど、知れば知るほど深くなっていきます。

**食を通じた心や気持ちの  
やりとりを大切にできる人に!**

おいしいものを食べる人は笑顔になります。そして、毎  
日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、  
たくさんの人たちの働きや努力、みなさんを大切に思う人  
達の優しい気持ちがあります。そうした思いを受け止め、  
いつも感謝して食べられる人でいてください。

春休み中も、正しい食生活をはがけて、充実した毎日をおくってください。



♥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(大栄十余三)

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して、  
3年生のリクエスト献立を実施しています。  
楽しみにしててくださいね。

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。