



# 3月 よていこんだてひょう



令和2年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)		
			しゅしょく	ふくしょく	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	無機質	ビタミン			たんずいかぶつ 炭水化物	しじょう 脂質
2	月	○	ごはん	とりにくのこうみやき じゃがいものきんぴら かきたまじる チョコウエハース	とり肉 たまご さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも でんぷん ウエハース	油 ごま	615 27.7 16.2 2.4
<b>ひなまつりこんだて</b>											
3	火	○	ちらしずし [ぎざみのり]	さわらのさいきょうやき キャベツのたくあんあえ こうはくしらたまじる さんしょくゼリー	さわら たまご 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 きぬさや	キャベツ だいこん れんこん ねぎ かんぴょう しいたけ	米 さとう 白玉 ゼリー	油 ごま	642 23.2 17.5 3.2
<b>三里塚小6年2組 平野咲幸さんのこんだて</b>											
4	水	○	しよくパン [いちごジャム]	タンドリーチキン こんにやくサラダ パンブキンポタージュ せとか	とり肉 生クリーム	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース せとか	パン ジャム 米粉	油	630 30.2 20.9 2.6
<b>三里塚小6年1組 黄野小太郎さんのこんだて</b>											
5	木	○	ごはん	さばのみそに わふうサラダ にくじゃが	ぶた肉 さば みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ えのき	米 さとう じゃがいも	油	707 28.7 23.2 2.0
<b>本城小6年1組 小川泰輝さんのこんだて</b>											
6	金	○	キムチ チャーハン	あげぎょうざ きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ りんごゼリー	ぶた肉 ベーコン たまご とうふ	牛乳	にんじん いら 小松菜	きゅうり 白菜 もやし コーン ねぎ しいたけ きくらげ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん ゼリー	油 ごま油 ごま	664 23.4 22.7 3.4
9	月	○	むぎごはん [あじつかけのり]	ししゃものなんばんづけ さといものそばろに けんちんじる	とり肉 ししゃも とうふ 油あげ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 里いも でんぷん	油	654 26.1 19.2 2.5
<b>卒業おめでとうこんだて</b>											
10	火	○	せきはん [ごましお]	えびフライ(ソース) もやしのあえもの こうはくはんぺんのすましじる いちごのおいおいムース	えび たまご はんぺん	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり もやし コーン えのき	米 さとう パン粉 あずき ムース	油 ごま油 ごま	673 24.3 21.8 3.0
<b>遠山小6年1組 鈴木高望さんのこんだて</b>											
11	水	○	はつがまい ごはん	ポークカレー いかくんサラダ たんかん	ぶた肉 いか	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん セロリ たんかん	米 さとう じゃがいも	油	669 23.5 19.3 2.5
<b>本城小6年2組 青葉弥生さんのこんだて</b>											
12	木	○	ちゅうかめん	みそラーメンスープ かにしゅうまい わかめサラダ ひとくちりんごゼリー	ぶた肉 かに なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン ねぎ	ちゅうかめん さとう 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	656 27.8 19.2 3.5
13	金	○	むぎごはん [たまごふりかけ]	とりにくのからあげ ちくさあえ あすかじる ばくがゼリー	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ だいこん もやし	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ゼリー	油 ごま油 ごま	761 32.4 22.8 2.2
16	月	○	パエリア	ほうれんそうグラタン パスタスープ れいこう	とり肉 えび いか あさり ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ れいこう	米 麦 マカロニ	油 バター	607 25.9 18.7 2.9
17	火	○	むぎごはん	はるまき ピビンバ わかめスープ ミルクコーヒー	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ぜんまい ねぎ えのき	米 麦 さとう 小麦粉 ミルク	油 ごま油 ごま	718 21.6 26.3 2.6
18	水	○	ごはん	まんだいのピリからだれ ごぼうときゅうりにくのいために どさんこじる プルーンヨーグルト	ぶた肉 牛肉 まんだい とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう もやし コーン ねぎ	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 バター	715 32.6 21.7 2.3
19	木	○	ピザ トースト	ツナとわかめのサラダ コンソメスープ でこぼん	ベーコン ハム ツナ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし でこぼん	パン さとう じゃがいも	油	619 25.6 23.7 3.3
23	月	○	なのはな ごはん	さけときのこのチーズやき いそかあえ さつまじる さくらゼリー	とり肉 さけ ちくわ 油あげ たまご みそ	牛乳 のり チーズ	にんじん 小松菜	だいこん もやし ねぎ ごぼう しめじ まいたけ	米 麦 里いも ゼリー	油 ごま油 バター	656 31.3 20.8 3.2

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米(コシヒカリ1等米)、は成田市産です。

★3日、6日、10日、13日、18日、23日のデザートは学校配送になります。

2月分の給食費は3月31日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 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

## 1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには口にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

4月の給食は7日(火)から開始予定です。