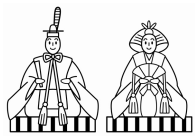


令和2年



3月予定献立表



本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	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・卵 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	
2	月	○	ごはん	鶏肉の香味焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁 チョコウエハース	鶏肉 卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん ウエハース	油 ごま	754 32.8 17.7 2.8
ひなまつり献立				さわらの西京焼き キャベツのたくあんあえ 紅白白玉汁 三色ゼリー	さわら 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 絹さや	キャベツ だいこん れんこん ねぎ かんぴょう しいたけ	米 砂糖 白玉 ゼリー	油 ごま	805 27.1 19.7 4.0
4	水	○	食パン (いちごジャム)	タンドリーチキン こんにゃくサラダ パンプキンポタージュ せとか	鶏肉 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 グリンピース せとか	パン ジャム 米粉	油	777 35.9 24.2 3.2
5	木	○	ごはん	さばのみそ煮 和風サラダ 肉じゃが チーズ	豚肉 さば みそ	牛乳 のり チーズ	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ えのき	米 砂糖 じゃがいも	油	888 34.7 27.5 2.6
6	金	○	キムチ チャーハン	揚げぎょうざ きゅうりともやしのナムル 中華風卵スープ りんごヨーグルト	豚肉 ベーコン 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら 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 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 ごま	821 28.8 25.3 3.9
9	月	○	麦ごはん 〔味付けのり〕	ししゃもの南蛮漬け 里いものそぼろ煮 けんちん汁	鶏肉 ししゃも 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 里いも でんぶん	油	790 29.2 20.3 2.8
10	火	○	赤飯 〔ごま塩〕	えびフライ（ソース） もやしのあえもの 紅白はんぺんのすまし汁 いちごのお祝いムース	えび 卵 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 砂糖 パン粉 あずき ムース	油 ごま油 ごま	791 27.7 22.4 3.5
11	水	○	発芽米 ごはん	ポークカレー いかくんサラダ たんかん	豚肉 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 砂糖 じゃがいも	油	825 27.6 21.7 2.9
12	木	○	中華めん	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	豚肉 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	中華めん 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	721 30.7 20.5 4.1
13	金	○	麦ごはん 〔たまごふりかけ〕	鶏肉のから揚げ 千草あえ 飛鳥汁 麦芽ゼリー	鶏肉 油揚げ 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 砂糖 じゃがいも でんぶん ゼリー	油 ごま油 ごま	893 35.5 24.3 2.5
16	月	○	パエリア	ほうれん草グラタン パスタスープ 麗紅	鶏肉 えび いか 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 麗紅	米 麦 マカロニ	油 バター	743 29.5 20.0 3.3
17	火	○	麦ごはん	春巻き ビビンバ わかめスープ ミルメークコーヒー	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	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 砂糖 小麦粉 ミルメーク	油 ごま油 ごま	849 25.0 27.6 2.9
18	水	○	ごはん	まんだいのピリ辛だれ ごぼうと牛肉の炒め煮 どさんこ汁 ブルーヨーグルト	豚肉 牛肉 まんだい 豆腐 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 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 バター	883 38.5 24.9 2.6
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 砂糖 じゃがいも	油	704 29.4 27.1 3.9
23	月	○	菜の花 ごはん	さけときのこのチーズ焼き 磯香あえ さつま汁 さくらゼリー	鶏肉 さけ 卵 ちくわ 油揚げ 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	814 37.6 27.1 3.9

★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（12～14歳）

熱量：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

★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(12~14歳)

熱量: 830kcal たんばく質: 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

今日からチャレンジ ごみを減らそう

循環型社会への第一歩

3Rの取り組み



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

3Rとは、使う資源やごみの量を減らす「Reduce(リデュース)」、使えるものはくりかえし使う「Reuse(リユース)」、資源として再び利用する「Recycle(リサイクル)」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

4月の給食は7日(火)から開始予定です。

3年生のみなさんへ

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? 卒業すると給食がなくなる人がほとんどだと思います。これからは自分の健康は自分で管理しなければなりません。毎日の「食べることを」大切に、丈夫な体をつくってくださいね!

