



3月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市立公津の杜小学校共同調理場（公津の杜小）

日	ようび	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(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
6年	さん	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の
2	月	○	さんの献立 ごはん	やきにく ブロッコリーサラダ(ドレッシング) とうふのみそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ コーン カリフラワー ながねぎ だいこん りんご	638 27.4 23.8 2.0	
3	火	○	なのはな ごはん	わかさぎフライ キャベツのおかかあえ ごもくじる いちごムース	こめ さとう こむぎこ パンこ さつまいも ムース	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく わかさぎ たまご かつおぶし	牛乳	にんじん なばな ごまつな キャベツ もやし ながねぎ しょうが だいこん	637 24.8 20.5 2.0	
6年	さん	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の
4	水	○	さんの献立 ごはん (あじつけのり)	ぎんだらのみしょうづけやき なっとうあえ わかめスープ コーヒープリン	こめ じゃがいも プリン	ごま	ぎんだら なっとう みそ とりにく かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ えのきたけ ながねぎ	672 26.2 23.2 1.8	
5	木	○	ごはん	とりにくのうまみしおやき とうふのそぼろに うちまめじる きよみオレンジ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ だいす	牛乳	にんじん ごまつな しょうが にんにく たまねぎ しいたけ えだまめ だいこん はくさい ながねぎ きよみオレンジ	634 32.2 17.5 2.2	
6年	さん	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の
6	金	○	さんの献立 ロールパン	ハンバーグきのこソースがけ クルトンサラダ オニオンスープ レモンカスタードタルト	パン さとう クルトン タルト	あぶら れ-フ オイル	とりにく ぶたにく ツナ バーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	728 24.4 30.2 2.9	
6年	さん	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の
9	月	○	さんの献立 さといも ごはん	さけのつつみやき ハムマヨサラダ だいこんのみそしる ぶどうゼリー	こめ さといも ゼリー	あぶら バター	さけ ハム とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ごんぶ	にんじん ごまつな たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ だいこん	606 30.3 17.4 2.5	
10	火	○	ごはん	えびフライ(ソース) ツナじゃが かきたまじる せとか	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	えび ツナ たまご なると	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな たまねぎ まいたけ はくさい ながねぎ しょうが せとか	655 26.2 17.7 2.2	
11	水	○	むぎごはん	ぶたにくのサイコロやき のりごまサラダ だぶじる ミニたいやき	こめ さとう おおむぎ でんぶん たいやき	あぶら ごま	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 のり わかめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ もやし だいこん ごぼう ながねぎ れんこん	714 30.3 20.3 2.8	
6年	さん	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の
12	木	○	さんの献立 ごはん	カラフルオムレツ フレンチサラダ ポークカレー りんご	こめ じゃがいも こむぎこ いんげんまめ	あぶら れ-フ オイル	ハム たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン りんご	707 25.7 21.3 2.2	
6年生は卒業おめでとう給食♪	13	金	○	わかめ ごはん	とりにくのねぎだれがけ わふうサラダ とんじる	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう しょうが ながねぎ えのきたけ だいこん ごぼう	643 28.9 19.3 2.3
16	月	○	ミート ドッグ	シーフードサラダ はくさいのクリームに すだちゼリー	パン さとう マカロニ こむぎこ ゼリー	あぶら バター	ぶたにく ぎゅうにく とりにく だいす いか ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ごまつな にんにく たまねぎ キャベツ はくさい しめじ セロリ	728 34.8 27.2 2.6	
17	火	○	せきはん (ごましお)	さわらのさいきょうづけやき ぎゅうにくとアスパラのいためもの すましじる おたのしみデザート	こめ さとう あすき でんぶん デザート	あぶら ごまあぶら ごま	さわら みそ ぎゅうにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん なばな アスパラガス たまねぎ しょうが だいこん コーン えのきたけ	688 30.8 26.4 2.8	
19	木	○	ごはん (ふりかけ)	とりにくのあますに ナムル ギョーザスープ	こめ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しょうが にんにく もやし たけのこ ながねぎ しいたけ	622 27.3 19.3 2.1	
23	月	○	はなやか ごはん	まだいのてりやき やさいのカレーいため たけのこのみそしる おいおいケーキ	こめ じゃがいも ケーキ	あぶら	まだい ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな もやし キャベツ たけのこ しめじ	677 31.0 20.3 2.2	

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★3月分給食費の振替日は4月30日(木)です。
- ★13日(金)は、卒業おめでとう給食です。6年生のみメニューが少し異なります。



春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。新年度が始まってしばらくの間は、生活環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなることでしょう。新生活を元気にスタートできるように、春休みの間も1日3食をしっかりと食べ、体調を整えておきましょう。

学校給食摂取基準(8~9歳)	3月平均
熱量: 650kcal	668kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	28.6g (17%)
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%	21.7g (29%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.3g

◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

- 5日(木) 打ち豆汁(福井県)**
「打ち豆」は、蒸した大豆をつぶして乾燥させた保存食です。北陸や東北の雪深い地域に伝わります。
- 11日(水) だぶ汁(佐賀県)**
煮くずれしにくい食材をたくさん入れて、「だぶだぶ」と作ることから「だぶ」と呼ばれるようになったそうです。生姜の効いた、体があたたまる汁ものです。

一年間、ありがとうございました!

4月の給食は7日(火)からはじまります。

