



# 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（新山小）

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



## ♪ リクエストメニューをお出しします ♪

11月に行なった調理スタッフの教室訪問の際に、たくさんのリクエストをいただきました。今月の給食にも入れています。お楽しみに！（下線の付いたメニューです。）

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。



## 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          | たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20% | 668kcal     |
| 脂質：摂取エネルギー全体の25～35% | 食塩相当量：2.0g未満           | 28.6g (17%) |
|                     |                        | 21.7g (29%) |
|                     |                        | 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（ず）れしにくい食材をたくさん入れて、「ざぶざぶ」とすることから「だぶ」と呼ばれるようになったそうです。生姜の効いた、体があたたま汁ものです。