



3月予定献立表



成田市学校給食センター
(中学校)

2020年

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1人あたり 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	○	クロワッサン	鶏肉のハニーマスタード焼き シーフードサラダ コーンポタージュ だいたいのムース	鶏肉 いか えび ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 生姜 にんにく	パン はちみつ 砂糖 ムース	油 生クリーム	794 39.2 35.5 3.46
ひな祭り献立				さわらの照り焼き 菜の花のごま和え すまし汁 桜もち	さわら 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 菜の花	白菜 たけのこ 長ねぎ れんこん	米 砂糖 桜もち	ごま	808 31.2 17.3 3.59
3	火	○	ちらし寿司								
4	水	○	麦ごはん	海そうサラダ ポークカレー デコボン	豚肉	牛乳 わかめ 昆布	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご デコボン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	797 23.9 19.6 2.41
5	木	○	ごはん	ハンバーグおろしソース れんこんのきんぴら キャベツのみそ汁	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	大根 れんこん キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 ふ	油 ごま油	771 29.7 16.6 2.96
6	金	○	うどん	ししゃもごまフライ(2本) マヨおひたし うどんの汁 チーズタルト	鶏肉 なると 油揚げ かつお節 ハム	牛乳 ししゃも	にんじん 江戸菜 ほうれん草	もやし 長ねぎ 椎茸	うどん 砂糖 パン粉 チーズタルト	油 ごま	811 32.0 35.1 3.45
9	月	○	ごはん	トンカツ(ソース) キャベツのサラダ みそいも団子汁	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ 椎茸	米 パン粉 小麦粉 いも団子	油	903 32.4 26.5 2.74
卒業お祝い献立				ぶりのゆず塩こうじ焼き ほうれん草和風サラダ お祝い汁 お祝いデザート	ぶり 鶏肉 なると	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのきたけ 白菜 大根 ささげ	もち米 砂糖 ケーキ	油 ごま	896 33.4 27.8 2.62
10	火	○	赤飯 (ゴマ塩)								
11	水	○	麦ごはん	鶏肉の北京ダックソース ピピンバ わかめスープ フルーツ杏にプリン	鶏肉 牛肉 みそ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	もやし 長ねぎ にんにく 生姜	米 麦 はちみつ 砂糖 杏仁プリン	ごま油 ごま	859 38.1 22.5 3.10
12	木	○ ミルク メニュー	ツナトマト ペンネ	つぼ焼きシチュー 花野菜サラダ パンダパン	ツナ 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ フロコリート トマト	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 カリフラワー	ペンネ パン 米粉 小麦粉 ミルク バター 生クリーム	カブ オイル 生クリーム	844 32.7 30.8 3.38
13	金	○	ごはん	さばの文化干し 塩昆布和え 肉じゃが アロエヨーグルト	豚肉 さば	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	911 32.4 26.1 2.64
16	月	○	ごはん	鶏肉のバーベキューソース 生揚げのみそ炒め けんちん汁	鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ 椎茸 ごぼう 大根 長ねぎ りんご にんにく 生姜	米 砂糖 でん粉 里芋	ごま油	781 38.1 19.7 2.62
17	火	○	丸パン スライス	マヨたまハムカツ(ソース) ジャーマンポテト ラビオリスープ ジョア(マスカット)	ウインナー 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ジョア	にんじん 小松菜 パセリ トマト	玉ねぎ 枝豆	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 バター	814 29.9 26.3 4.07
18	水	○	麦ごはん	春雨サラダ マーボー豆腐 ももまんじゅう	豚肉 ハム みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 春雨 砂糖 でん粉 ももまんじゅう	ごま ごま油 油	836 29.7 19.3 2.71
19	木	○	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜としめじのおひたし かきたま汁	鮭 みそ 卵 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 でん粉	バター	789 31.4 24.4 2.49

春分の日

23	月	○	ごはん	鶏肉のから揚げ(2個) ひじきのマリネ かぶと白菜のみそ汁 プリン	鶏肉 ハム みそ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	きゅうり 白菜 えのきたけ 長ねぎ かぶ	米 砂糖 でん粉 プリン	油 ごま油	894 35.9 26.9 3.12
----	---	---	-----	---	----------------	------------------	------	----------------------------	--------------------	----------	-----------------------------

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★2・3・6・10・11・13・17・23日のデザート、2日のクロワッサン
12日のパンダパンは学校配送です。

学校給食摂取基準(12~14歳)		月平均
熱量: 830kcal		834
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9g~41.5g)		32.7
脂質: 23.1g(範囲18.4g~27.6g)		25.0
食塩相当量: 2.5g以下		3.02

ご卒業おめでとうございます!

3年間の給食はどうでしたか?
これから、みなさんはまた一歩大人に近づきます。
体を大切にして夢に向かってがんばってください。

4月の給食は7日(火)から始まります。
お楽しみに!

3月分の給食費は、**4月30日(木)**が納付(振替)日です。
お早めに口座への入金をお願いします。