



3月 学校給食予定献立表



平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜 日	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 (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・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色やさ	4群 その他のやさ 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 あぶら脂		
2	月	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ・ 干草あえ・ なめこ汁・ 清見ルッ	豆腐 とり肉 豚肉 まめぶらす	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし なめこ 長ねぎ きよみオレンジ	米 パン粉 砂糖	バター 白ごま ごま油	エ	824
ひなまつり献立				さわら西京漬け・ のりマヨ和え・ すまし汁・ さくらもち	油揚げ たまご さわら 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	干しいたけ 枝豆 キャベツ れんこん 長ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 きび糖	白ごま	エ	859
3	火	○	ちらし寿司								た	36.0
											脂	24.4
											塩	3.1
4	水	○	ご飯	手作りコロッケ・ ひじき五目煮・ 豚肉と白菜のみそ汁・ デコボン	豚肉 たまご ちくわ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 白菜 デコボン	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	エ	864
											た	31.1
											脂	20.8
											塩	2.8
5	木	○	麦ご飯	厚焼き卵玉子 おかかあえ・ すき焼き・ かみかみ大豆	たまご かつお 牛肉 豆腐 大豆	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 しらたき おつゆふ	サラダ油	エ	825
											た	36.0
											脂	24.0
											塩	2.4
6	金	○	コッペパン	スコッチエッグ・ ブロッコリーサラダ・ 白菜のクリーム煮	たまご とり肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 白菜 本しめじ	コッペパン マカロニ こむぎこ	サラダ油 バター	エ	798
											た	28.2
											脂	34.5
											塩	3.0
9	月	○	麦ご飯	ユーリンチー・ グリーンサラダ・ けんちん汁	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 さといも	ごま油	エ	827
											た	35.2
											脂	20.0
											塩	2.8
10	火	○	焼き豚 チャーハン	にらまんじゅう・ ちゅうかあえ・ フルーツミックス	焼き豚 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく 長ねぎ 干しいたけ もも缶 きゅうり もやし みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油 白ごま	エ	844
											た	23.3
											脂	24.2
											塩	2.7
卒業お祝い給食				金目だい白醤油焼き 和風サラダ・ 豚汁 セレクトデザート	豚肉 きんめだい	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 さといも	サラダ油	エ	843
11	水	○	はなやか ご飯								た	32.7
											脂	30.0
											塩	3.2
13	金	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	ししゃもいそべフライ・ 五目きんぴら・ きよみオレンジ	さつま揚げ とり肉 なると	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きよみオレンジ	ソフトめん 砂糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油 サラダ油	エ	788
											た	32.6
											脂	20.1
											塩	2.9
16	月	○	ご飯	焼きぎょうざ・ はるさめサラダ マーボーどうふ	ハム たまご 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 はるさめ 片栗粉	サラダ油 ごま油	エ	859
											た	30.1
											脂	24.4
											塩	3.0
17	火	○	ご飯	とり肉のハーブ焼き・ ごぼうサラダ・ コンソメスープ さきさきチーズ	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ごぼう きゅうり 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 白ごま	エ	848
											た	40.4
											脂	26.3
											塩	1.8
18	水	○	麦ご飯 (のり)	あじフライ・ ごまあえ・ さわにわん デコボン・	豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな にんじん	ごぼう えのきたけ 大根 干しいたけ 長ねぎ デコボン	米 砂糖	白ごま サラダ油	エ	793
											た	29.6
											脂	19.8
											塩	2.5
19	木	○	メープル トースト	ハムチーズオムレツ こまつなとコーンのソテー・ ヨーグルトあえ	たまご ハム チーズ ウィンナー	牛乳	こまつな	もやし コーン もも缶 みかん缶 パイン缶	食パン メープル こむぎこ 砂糖	マーガリン アーモンド バター	エ	787
											た	25.1
											脂	25.1
											塩	2.5
23	月	○	ご飯	チキンカレー・ わかめサラダ いりこナッツ・ ひと口みかんゼリー	とり肉	牛乳 チーズ わかめ かえりにぼし	にんじん ホールトマト 缶	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも こむぎこ	サラダ油 バター ごま油 白ごま アーモンド	エ	874
											た	29.9
											脂	23.4
											塩	3.2
給食回数 14 回							学校給食 摂取基準 (中学生)	熱量： 830kcal たんぱく質： 26.9～41.5g 脂質： 18.4～27.6g 食塩相当量： 2.5g以下	2月 平均値	エ	831	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。										た	31.8	
										脂	24.3	
										塩	2.8	

今年度も残り1ヶ月となりました。

この1年間を振り返り、新しい学年にむけて自分の食生活を整えましょう。なんでもおいしく食べて、
丈夫なからだをつくりましょう。

