



# 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（小学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き					エネルギー (kcal)			
			主食	副食	体をつくるもと		本のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質			
2	月	○	ごはん	手作り豆腐ハンバーグ・ 千草あえ・ なめこ汁・ 清見カブ	豆腐 とり肉 豚肉 まめぶら す 油揚げ 豆腐	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	こめ パン粉 砂糖	バター 白ごま ごま油	工 624 た 28.0 脂 19.0 塩 2.3		
ひなまつり献立			ちらし寿司	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 かまぼこ 豆腐	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	こめ 砂糖 きび糖	白ごま	工 708 た 28.6 脂 20.5 塩 2.7		
3	火	○	ごはん	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	こめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン 粉 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 688 た 25.9 脂 18.0 塩 2.5		
4	水	○	麦ごはん	あつやきたまご おかかあえ・ すきやき・ 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	こめ 麦 砂糖 しらたき おつゆ	サラダ油	工 664 た 31.3 脂 21.8 塩 2.1		
5	木	○	コッペパン	スコッチエッグ・ フロッコリーサラダ・ 白菜のクリーム煮	たまご とり肉	牛乳 生クリーム	フロッコリー にんじん	玉ねぎ 白菜 本しめじ	こめ 砂糖 マカロニ こむぎこ	サラダ油 バター	工 668 た 24.0 脂 31.1 塩 2.1		
6	金	○	麦ごはん	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	こめ 麦 片栗粉 砂糖 さといも	ごま油	工 649 た 28.3 脂 17.1 塩 2.5		
7	土	○	やき豚 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	こめ 麦 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油 白ごま	工 645 た 18.9 脂 18.6 塩 2.1		
8	日	○	はなやか ごはん	金目だい白しょうゆやき わふうサラダ・ 豚汁	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	こめ 砂糖 さといも	サラダ油	工 634 た 26.8 脂 18.5 塩 2.1		
卒業お祝いお祝い			まつりずし (ももの花・バラ)	かぼちゃのもの おじゃがもち汁・ おいわいいちごゼリー	桜でんぶ たまご 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが 大根 長ねぎ ごぼう	こめ さとう チーズ おじゃがもち	サラダ油	工 661 た 19.9 脂 13.4 塩 2.5		
9	月	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	ししゃもいそペフライ・ 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	工 649 た 27.7 脂 17.7 塩 2.5		
10	火	○	ごはん	やきぎょうざ・ 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	こめ 砂糖 はるさめ 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 627 た 23.8 脂 19.5 塩 2.4		
11	水	○	ごはん	とり肉のハーブやき・ 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	こめ パン粉 じゃがいも	オリーブ油 白ごま	工 666 た 30.7 脂 23.1 塩 1.6		
12	木	○	麦ごはん (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	こめ 砂糖	白ごま サラダ油	工 615 た 23.4 脂 16.8 塩 2.0		
13	金	○	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 ウインナー	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	工 627 た 20.8 脂 21.4 塩 2.1		
14	土	○	ごはん	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 かえりにほし	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	こめ 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	工 681 た 24.6 脂 20.6 塩 2.9		
給食回数 15 回					学校給食 摂取基準 (小学生)			熱量: 640kcal たんぱく質: 24g (18~32g) 脂質: 摂取エネルギー全体の 25~30% 食塩 2.5g以下	3月 平均値		工 654 た 25.5 脂 19.8 塩 2.3		
※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。													

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。

