



# 3月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市 学校給食センター・玉造分所 (小学校)

日	よ う び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょう					I 類 糖 質 (g)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (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					
					たん す い か ぶ つ 炭 水 化 物	し じ つ 脂 質	たん ぱ く 質	む き し つ 無 機 質	ビ タ ミ ン					
1	月	○	むぎごはん	さばのかいせんづけ ちゅうかクラゲあえ だいこんのオイスターソースに	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	さば くらげ とりにく みそ なまあげ うすらたまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい	きゅうり もやし だいこん きくらげ にんにく しょうが	686	29.5	22.9	2.23
2	火	○	ごはん	なのはなコロッケ(ソース) さんしょくどんのぐ とうふのみそしる	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら バター ごま	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな なのはな	しょうが たまねぎ えだまめ ながねぎ コーン キャベツ	715	28.1	22.7	2.79
3	水	○	☆ ひなまつりきょうしゅく ☆ ちらしずし (てまきのり)	てまきようたまごやき(2ほん) ツナサラダ すましじる ひなまつりゼリー	こめ さとう ゼリー	マヨネーズ	たまご ツナ とりにく なると とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ きゅうり れんこん だいこん しいたけ ながねぎ	710	25.1	23.4	3.32
4	木	○	まるパン スライス	てりやきハンバーグ れんこんとまめのサラダ かぶのクリームに	パン さとう でんぶん こめこ	バター なまクリーム	ぶたにく だいす とりにく	牛乳 アサギ	にんじん ほうれんそう	れんこん 伊豆 きゅうり えだまめ たまねぎ かぶ	677	29.7	29.7	2.56
5	金	○	ごはん	とりのごまネーズやき きりぼしだいこんのもの いもだんごじる いちご	こめ さとう いもだんご	マヨネーズ ごま あぶら	とりにく さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが きりぼしだいこん しいたけ だいこん ながねぎ いちご	660	28.4	18.8	2.22
8	月	○	ごはん	えびカツ(ソース) ひじきのごもくに なめこのみそしる ヨーグルト	こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	とりにく えび あぶらあげ だいす とうふ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ なめこ	679	29.3	18.0	2.68
9	火	○	テーブル ロール	ほうれんそうグラタン シャーマンポテト ラビオリスープ	パン パンこ じゃがいも こむぎこ	和-ブ オイル バター	ウインナー ベーコン ぶたにく	牛乳 チーズ	パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	657	24.1	22.4	3.36
10	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンさい にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	682	21.8	19.2	2.24
11	木	○	☆ おねんせい そつぎょうおいわいきょうしゅく ☆ せきはん (ごましお)	さわらのしおこうじやき なのはなのごまあえ かきたまじる おいわいクレープ	もちごめ さとう でんぶん クレープ	ごま	たまご とうふ さわら	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん なのはな	はくさい ながねぎ しいたけ ささげ	724	29.3	22.0	2.82
12	金	○	ソフトめん	ちくわチーズいそべあげ あさづけ にくうどんじる	めん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく なると たまご あぶらあげ ちくわ	牛乳 チーズ あおさ	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ながねぎ キャベツ	737	28.5	21.8	3.78
15	月	○	ごはん	いかのかおりやき ピピンパ トックのスープ	こめ さとう トック	ごまあぶら ごま	いか みそ きゅうにく とりにく	牛乳	こまつな にんじん チンゲンさい	にんにく もやし しょうが しいたけ ながねぎ	651	31.2	16.9	2.92
16	火	○	ごはん (なっとう)	とりにくのさんみやき ツナとにんじんのいために キャベツのみそしる	こめ さとう ふ	ごま ごまあぶら	とりにく ツナ たまご とうふ みそ なっとう	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	653	33.2	18.9	2.75
17	水	○	むぎごはん	さけのおうごんやき ほうれんそうののりあえ にくどうふ	こめ むぎ さとう ぶ	マヨネーズ あぶら	さけ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ながねぎ はくさい しいたけ	733	34.0	30.2	2.28
18	木	○	しょくパン (いちごジャム)	トマトオムレツ あおなのソテー こめこシチュー	パン こめこ じゃがいも ジャム	和-ブ オイル なまクリーム バター	たまご ウインナー とりにく ベーコン	牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー	エリンギ コーン たまねぎ マッシュルーム	681	26.4	26.8	3.03
19	金	○	ごはん	あますにくだんご(2こ) はるさめサラダ はっぼうさい	こめ さとう でんぶん パンこ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	ハム ぶたにく いか えび うすらたまご とりにく	牛乳	にんじん チンゲンさい	キャベツ きゅうり しょうが にんにく きくらげ たけのこ もやし たまねぎ	690	33.6	20.7	2.86
22	月	○	ごはん	シルバーさいきょうやき マヨおひたし にくじゃが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	シルバー ハム かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えだまめ	672	29.0	18.3	2.13
23	火	○	ごはん	とりのからあげ れんこんきんぴら とんじる いちごプリン	こめ さとう でんぶん さといも プリン	ごまあぶら あぶら	とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく れんこん だいこん ごぼう ながねぎ	711	30.5	20.7	2.91

★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。  
★3日,5日,8日,11日,23日のデザートと、16日の納豆は、  
学校配送になります。

## 6年生の皆さんへ

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切に、充実した新生活を送ってほしいと願っています。



学校給食摂取基準(3・4年生)

月平均

熱量：650kcal  
たんぱく質：24.4g(範囲21.1g~32.5g)  
脂質：18.1g(範囲14.4g~21.7g)  
食塩相当量：2.0g以下

689  
28.9  
22.0  
2.76



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