



献立予定表

令和3年3月

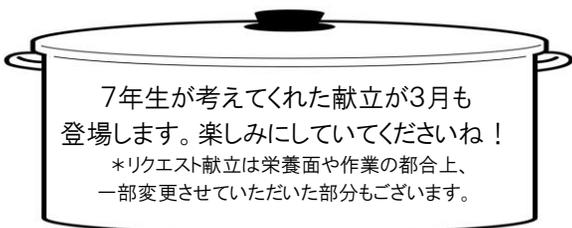
下総みどり学園（前期課程）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ つ び	こんだて			主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		ゆし 主 食	牛 乳	ふく 副 食	デザート その他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと			
						たんぱく 質	むきし 無機質	ビタミン		たんすい 炭水化物			し 脂質
1	月	ひじき ごはん	○	ほっけのやまじゅうづけ つぼづけあえ ごもくスープ	ストロベリー ヨーグルト	とりにく ほっけ たまご あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャバツ きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ えのきだけ	こめ さとう むぎ かたくりこ	ごま ごまあぶら	636	30.9
9年B組リクエストこんだて												17.5	2.6
2	火	あげパン	○	とりのてりやき ツナとわかめのサラダ ワントンスープ	オレンジ ゼリー	とりにく ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャバツ きゅうり たまねぎ もやし	パン さとう ワントン かたくりこ ゼリー	あぶら	714	30.6
献立作成者：飯田悠月さん 鈴木琉斐さん 小笹瑛己さん 土山沙弥さん 加賀百香さん おすすめポイント☆春の旬のものを、ぎゅっとつめたこんだてです。												27.6	2.7
3	水	はるの ちらしずし	○	さわらのしおやき わふうサラダ すましじる	さくら もち	えび とりにく たまご なた でんぶ かまぼこ さわら とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや ほうれんそう	たけのこ しいたけ かんぴょう えのきだけ	こめ さとう かたくりこ さくらもち	あぶら ごま	632	30.0
4	木	むぎごはん	○	ショーロンポー（1個職2個） あつあげのちゅうかに	いちご	えび あつあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん にら	たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが にんにく いちご	こめ さとう むぎ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	679	26.6
こうちょう先生リクエストこんだて												26.2	1.7
5	金	むぎごはん	○	ビーフカレー かいそうサラダ	きよみ オレンジ	ぎゅうにく かいそう	牛乳 かいそう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン キャバツ グリーンピース きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら ごまあぶら	721	24.5
9年A組リクエストこんだて												21.2	2.3
8	月	ごはん	○	あかうおのいちやほし こまつなとしめじのおひたし わかめのみそじる	はらじゅく ドック	あかうお あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ		630	26.2
9年A組リクエストこんだて												19.3	2.2
9	火	スパゲティ ナポリタン	○	ころころおめめサラダ ドレッシング	てづくり アップル パイ	ツナ ベーコン だいす たまご きんときまめ ひよこまめ	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ キャバツ	スパゲティ さつまいも アップルジャム パイ	あぶら	664	23.4
9年A組リクエストこんだて												27.5	2.3
10	水	わかめ ごはん	○	とりのからあげ（2個職3個） クラゲのちゅうかあえ ABCスープ	あまなつ ゼリー	とりにく くらげ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャバツ きゅうり もやし たまねぎ セロリ	こめ かたくりこ ゼリー マカロニ	あぶら ごまあぶら	664	25.0
ぞつぎょうおいおいこんだて												20.9	3.0
11	木	おせきはん (ごましお)	○	カラスカレイのみりんしょうゆづけ いそあえ はんぺんすましじる	おいおい クレープ	カラスカレイ はんぺん あずき	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう みつば	もやし しいたけ	もちこめ クレープ	あぶら ごま	625	23.0
ぞつぎょうおいおいこんだて												18.1	2.6
12	金	むぎごはん	○	さけのマヨネーズやき ひじきのいそに かにたまスープ		さけ とりにく ちくわ あぶらあげ だいす たまご かにかまフレーク	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	こめ さとう むぎ かたくりこ	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	633	25.2
ぞつぎょうおいおいこんだて												23.1	2.0
15	月	むぎごはん (やさしいふりかけ)	○	ごもくあつやきたまご ちくぜんに ほうとうじる		ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	たけのこ しいたけ れんこん だいこん しめじ ねぎ	こめ さとう むぎ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	615	25.7
ぞつぎょうおいおいこんだて												17.6	2.3
16	火	むぎごはん	○	さばのみそだれやき ごもくまめ わかめとたまごのスープ		さば みそ だいす たまご ちくわ とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう もやし ねぎ はくさい	こめ さとう むぎ かたくりこ	ごま	603	28.4
ぞつぎょうおいおいこんだて												18.3	1.9
17	水	ごはん	○	とりにくのこうみやき たまごときくらげのちゅうかいため えびだんごのすましじる		とりにく ぶたにく たまご えび	牛乳	にんじん こねぎ こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ きくらげ しいたけ	こめ	あぶら ごまあぶら	640	32.0
ぞつぎょうおいおいこんだて												21.9	2.0
18	木	むぎごはん	○	さんしょくどんのぐ 〔とりにく・いりたまご〕 いんげんのおかかあえ ぐたくさんみそする	いもけんぴ パリッシュ	とりにく たまご とうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 かたくちいわし	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん ねぎ しょうが	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	652	30.3
ぞつぎょうおいおいこんだて												22.3	2.5
19	金	ごはん	○	アジフライ ソース コーンサラダ さつまいものみそする		アジ ハム みそ	牛乳	にんじん	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	614	21.7
ぞつぎょうおいおいこんだて												16.0	2.0
22	月	ごはん	○	ぶたにくのみそやき なのはなあえ のっぺいじる	いちご もち	ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	こめ かたくりこ さといも いちごもち	ごま	691	25.4
ぞつぎょうおいおいこんだて												25.6	1.4
23	火	なんちゃって メロンパン	○	ベーコンチーズオムレツ にんじんサラダ ポトフ		たまご ベーコン ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	きゅうり セロリ たまねぎ かぶ キャバツ	パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	690	24.6
ぞつぎょうおいおいこんだて												29.9	2.5

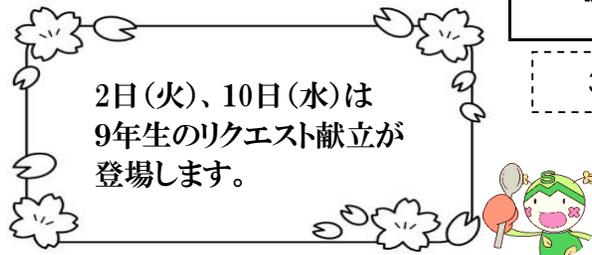
*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
はしを忘れずに持参しましょう。☆印のメニューは学校に直接配送されます。

学校給食摂取基準（小学生） エネルギー：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20% 脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満	3月 平均値	エ	653
		た	26.7
		脂	21.9
		塩	2.3

3月分の給食費振替日は4月30日（金）です。



7年生が考えてくれた献立が3月も
登場します。楽しみにしてくださいね！
*リクエスト献立は栄養面や作業の都合上、
一部変更させていただいた部分もございます。



2日（火）、10日（水）は
9年生のリクエスト献立が
登場します。

米、長ねぎ、れんこん、さつまいも、
人参は成田産（下総地区）です。

3月21日（日）は千葉県知事選挙の投票日です。感染予防対策をして、棄権せずに、必ず投票に行きましょう！
『すてないで あなたの一票 その手から』
成田市選挙管理委員会・成田市明るい選挙推進協議会

4月の給食は
8日（木）から
始まります！