



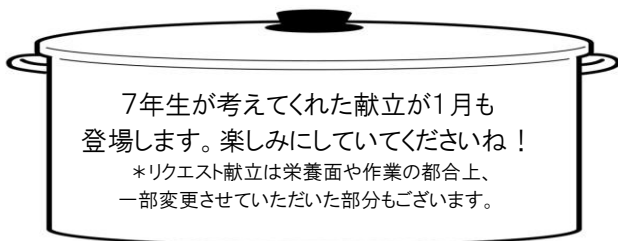
献立予定表

令和3年3月

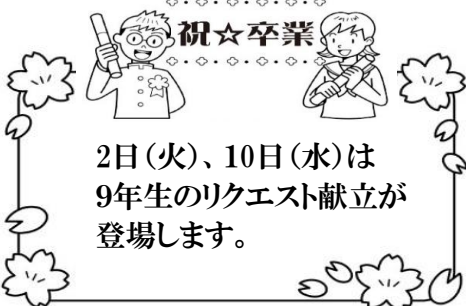
下総みどり学園（後期課程）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて				主な材料と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	副食	デザート その他	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・玉子 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 砂糖	6群 油脂		
1	月	ひじき ご飯	○	ほっけの山十漬け つぼ漬け和え 五目スープ	★ ストロベリー ヨーグルト	鶏肉 ほっけ たまご 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきだけ	米 砂糖 麦 片栗粉	ごま ごま油	756	35.9
9年B組リクエスト献立		揚げパン	○	鶏の照り焼き ツナとわかめのサラダ ワンタンスープ	オレンジ ゼリー	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	パン 砂糖 ワンタン 片栗粉 ゼリー	油	894	36.9
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 おすすりポイント★春の旬のものを、ぎゅっとつめたこんだてです。													
3	水	春の ちらしずし	○	さわらの塩焼き 和風サラダ すまし汁	桜もち	えび 鶏肉 たまご なると でんぶ かまぼこ さわら 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 絹さや ほうれん草	たけのこ しいたけ かんぴょう えのきだけ	米 砂糖 片栗粉 桜もち	油 ごま	753	36.1
4	木	麦ご飯	○	ショーロンポー（2個） 厚揚げの中華煮	いちご	えび 厚揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 にら	たけのこ きくらげ 玉ねぎ しょうが にんにく いちご	米 砂糖 麦 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	882	34.2
校長先生リクエスト献立		麦ご飯	○	ビーフカレーウ 海そうサラダ	清見 オレンジ	牛肉	牛乳 海そう	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ グリーンピース 清見オレンジ	米 砂糖 麦 じゃが芋 はちみつ	油 ごま油	888	29.6
8	月	ご飯	○	赤魚の一夜干し 小松菜としめじのお浸し わかめのみそ汁	原宿 ドック	赤魚 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜	白菜 ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉		843	34.8
9	火	スパゲティ ナポリタン	○	ころころお豆サラダ ドレッシング	手作り アップル パイ	ツナ ベーコン 大豆 たまご 金時豆 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ さつま芋 アップルジャム パイ	油	799	28.7
9年A組リクエスト献立		わかめ ご飯	○	鶏のから揚げ（3個） クラゲの中華和え ABCスープ	あまなつ ゼリー	鶏肉 くらげ ベーコン	牛乳 わかめ	人参	にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ セロリ	米 砂糖 片栗粉 ゼリー マカロニ	油 ごま油	834	32.1
卒業お祝い献立		お赤飯 (ごま塩)	○	カラスカレイのみりんしょうゆ漬け いそ和え はんぺんすまし汁	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	人参 ほうれん草 三つ葉	もやし しいたけ	もち米 クレープ	油 ごま	761	27.7
12	金	麦ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの磯煮 かにたまスープ		さけ 鶏肉 ちくわ 油揚げ 大豆 たまご かにかまフレーク	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ	米 砂糖 麦 片栗粉	マヨネーズ 油 ごま油	779	31.2
15	月	麦ご飯 (野菜ふりかけ)	○	五目厚焼きたまご 筑前煮 ほうとう汁		豚肉 みそ 鶏肉 たまご 油揚げ	牛乳	人参 いんげん かぼちゃ	たけのこ しいたけ れんこん 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 麦 小麦粉	油 ごま油	759	31.2
16	火	麦ご飯	○	鯖のみそだれ焼き 五目豆 わかめとたまごのスープ		鯖 みそ 大豆 たまご ちくわ 鶏肉	牛乳 わかめ 昆布	人参 小松菜	しょうが ごぼう もやし ねぎ 白菜	米 砂糖 麦 片栗粉	ごま	758	36.5
17	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き たまごときくらげの中華炒め えびだんこのすまし汁		鶏肉 豚肉 たまご えび	牛乳	人参 小ねぎ 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ きくらげ しいたけ	米	油 ごま油	805	38.4
18	木	麦ご飯	○	三色丼の具 { 鶏そぼろ・炒りたまご } いんげんのおかか和え 具だくさんみそ汁	芋けんぴ パリッシュ	鶏肉 みそ たまご 豆腐 かつお節 油揚げ	牛乳 かたくちいわし	人参 いんげん ほうれん草	大根 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま油	830	37.6
19	金	ご飯	○	アジフライ ソース コーンサラダ さつま芋のみそ汁		アジ ハム みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 砂糖 さつま芋	油	780	26.4
22	月	ご飯	○	豚肉のみそ焼き 菜の花和え のっぺい汁	いちご もち	豚肉 みそ 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜 菜の花	大根 ねぎ ごぼう しいたけ	米 片栗粉 里芋 いちごもち	ごま	852	30.5
23	火	なんちゃって メロンパン	○	ベーコンチーズオムレツ 人参サラダ ポトフ		たまご ベーコン ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	きゅうり セロリ 玉ねぎ かつ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	822	28.7

*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。



7年生が考えてくれた献立が1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。



祝☆卒業
 2日(火)、10日(水)は
 9年生のリクエスト献立が
 登場します。

学校給食摂取基準（中学生）

エネルギー：830kcal
 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：2.5g未満

3月
 平均値

エ 811
 た 32.7
 脂 25.8
 塩 2.9

3月分の給食費振替日は4月30日（金）です。

米、長ねぎ、れんこん、さつま芋、
 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！