

# 3月 こんだてよていひょう



2021年

成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価		
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	月	ごはん	○	まだいのてりやき かぼちゃもちじる マヨおひたし	ストロベリー ババロア	たい とり肉 油あげ ハム かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	しいたけ ねぎ だいこん ごぼう もやし	米 さとう じゃがいも ババロア	ごま	714	34.1
2	火	きなこあげパン	○	さつまいものシチュー かいそうサラダ (ドレッシング)	いちご	きな粉 とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり いちご	パン さとう さつまいも	油 バター ドレッシング	665	22.9
★ひなまつり献立★					3月3日「桃の節句」…「ひな祭り」ともいいます。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。								
3	水	ちらしずし きざみのり	○	とうふハンバーグてりやきソース はなふのすましじる やさしいごまあえ	さんしょく ゼリー	とうふ ぶた肉 とり肉 卵 かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ もやし たけのこ れんこん かんぴょう	米 パン粉 さとう ゼリー でん粉 心	ごま	657	27.8
4	木	ごはん	○	しゅうまい みそキムチスープ チンジャオロース	フルーツ杏仁	ぶた肉 なた やきとうふ みそ 牛乳	牛乳	にんじん にら ピーマン	玉ねぎ もやし はくさい コーン キムチ たけのこ	米 小麦粉 さとう でん粉 杏仁豆腐	ごま油	717	25.5
5	金	ごはん	○	そぼろごはんの具 かぶのみそじる そくせきづけ	オレンジ シャーベット	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 みそ 油あげ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん かぶの葉	枝豆 キャベツ はくさい かぶ だいこん	米 さとう シャーベット	ごま	669	28.6
9	火	コアラパン	○	ハムチーズピカタ スパゲッティミートソース コーンサラダ	ヤクルト	卵 ハム ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ヤクルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン バター	油	644	23.0
10	水	麦ごはん	○	いかのてりやき ビーフカレー 寒天サラダ (ドレッシング)	デコポン	いか 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリ グリーンピース きゅうり コーン てこぼん	米 麦 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	668	26.1
★卒業お祝い献立★					6年生の卒業をお祝いした献立です。								
11	木	せきはん	○	さけのかおりあげ こうはくはんべんのすましじる 三色ごま和え	いちごのおい わいケーキ	さけ はんぺん 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	もち米 けし 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	714	32.0
12	金	ごはん	○	とり肉のてりやき とんじる もやしの和えもの	もものタルト	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	米 さとう タルト	ごま油	702	31.9
15	月	ごはん	○	きんめだい白しょうゆやき こうはく白玉じる わふうサラダ	おいわい 紅白ゼリー	きんめだい かまぼこ 油あげ なた	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ だいこん えのきたけ	米 ゼリー 白玉もち		669	29.8
16	火	ナン	○	カレーミート ABCスープ ブロッコリーのアーモンド和え	いちごゼリー	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	ナン マカロニ 小麦粉 じゃがいも さとう ゼリー	油 アーモンド	631	28.3
17	水	ごはん	○	牛丼の具 とうふとわかめのみそじる きゅうりのなんばんづけ	さくらもち	牛肉 かまぼこ とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり	米 さとう さくらもち	ごま油	650	27.9
18	木	キャロット ピラフ	ジョア	エビフライ (ソース) コンソメスープ コールスローサラダ	いちごのおい わいデザート	とり肉 えび ウインナー ツナ	ジョア チーズ	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー パセリ	コーン キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 パン粉 小麦粉 アリ じゃがいも	油	616	23.6

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	670 27.8 21.1 2.4
------------------------	-------------------------------	--	-----	----------------------------

## 食生活をふり返ってみよう!

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。

できていなかったことは、これから心がけていきましょう。

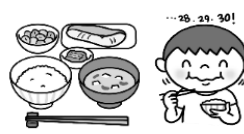
①手洗いや、食事の準備、後片付けをするときは、きちんとできていたかな?



②食事のマナーを守って食べていたかな?



③食べ物はたらきや、体によい食べ方を理解し、食べていたかな?



④食べ物や食事に関わる人々に感謝して、食べていたかな?



⑤朝ごはんを毎日きちんと食べてきたかな?



♠ 1年間、ありがとうございました ♡

### 今月の地元産は

【さつまいも】高木友哉 (桜田)  
【かぶ】荻野宏彰 (吉岡)



●●お知らせ●●  
3月分の給食費は、4月30日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。



### 卒業おめでとう

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

中学生の時期は一生の中で最も「心」と「体」が成長する時、そして最も多くの栄養を必要とする時でもあります。特に成長期の食習慣は一生の健康を左右する大切なものです。毎日の食生活を大事にして、健康な体をつくり充実した中学校生活を送ってください。



3月21日(日)は千葉県知事選挙の日です。  
感染予防対策をして、棄権せず、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