



# 3月 学校給食予定献立表



令和2年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場(中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
			主食	副食	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・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小 魚・海そう	3群 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 あぶら脂		
1	月	○	ご飯	ポークカレー ポパイサラダ プレーンオムレツ いちご 2個	豚肉 かつおぶし たまご	牛乳 ちりめん チーズ のり	にんじん トマト ほうれん草	にんにく もやし 玉ねぎ いちご しょうが	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター 白ごま	工 871 た 30.8 脂 26.6 塩 2.8	
2	火	○	ご飯	手作りコロッケ きんぴらごぼう 豚肉と白菜の味噌汁 一口りんごゼリー	豚肉 たまご さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう 白菜	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	工 866 た 29.4 脂 19.8 塩 2.7	
3	水	○	<b>ひなまつりお祝い献立</b> ちらし寿司 (のり)	さわらの西京焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 さくらもち	豆腐 さわら かまぼこ 油揚げ たまご	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	枝豆 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖	サラダ油	工 830 た 35.2 脂 18.7 塩 3.1	
4	木	○ シメ-ク	ロール トースト	たれ付き肉団子 2個 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ 長ねぎ	ぶどうパン マカロニ じゃがいも	サラダ油	工 780 た 33.2 脂 28.0 塩 3.2	
5	金	○	麦ご飯	豚肉のごまだれ焼き わかめサラダ 五目汁 かたぬきチーズ	豚肉 とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	しょうが りんご にんにく 大根 きゅうり 長ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 里いも	ごま油 白ごま	工 855 た 34.8 脂 27.5 塩 2.8	
8	月	○	麦ご飯	ユーリンチー グリーンサラダ 沢煮わん いよかん	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん	コーン 長ねぎ 大根 キャベツ しょうが きゅうり 干しいたけ ごぼう えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	工 859 た 37.4 脂 20.0 塩 2.9	
9	火	○	ご飯	ぎょうざ 2個 春雨サラダ マーボー豆腐 かみかみ大豆	豆腐 大豆 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが きゅうり 干しいたけ 長ねぎ にんにく たけのこ	米 春雨 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 852 た 31.4 脂 23.7 塩 3.0	
10	水	○	焼きうどん	ししゃもの磯辺フライ 千草あえ パンダパン	豚肉 かつおぶし 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	うどん 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	工 807 た 35.9 脂 32.5 塩 3.2	
11	木	○	<b>卒業お祝い給食</b> ご飯 (のり)	金目鯛の白しょうゆ焼き 和風サラダ 豚汁 お祝いいちごゼリー	豚肉 金目鯛	牛乳 のり	にんじん こまつな	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里いも	サラダ油	工 790 た 32.4 脂 22.3 塩 2.6	
12	金	卒業式のため、給食はありません。										
15	月	○	ぶどうパン	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とコーンのソテー ヨーグルトあえ	とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	こまつな	しょうが コーン もやし にんにく バナナ みかん缶 パイン缶	ぶどうパン マーマレード 砂糖	バター	工 795 た 37.2 脂 19.8 塩 2.4	
16	火	○	ご飯 (ふりかけ)	イカフライ ひじきの五目煮 けんちん汁 バナナ	いか 大豆 ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ バナナ	米 里いも 砂糖	サラダ油 ごま油	工 843 た 28.2 脂 19.3 塩 2.6	
17	水	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ ごまあえ なめこ汁 アセロラゼリー	豆腐 大豆 とり肉 豚肉	牛乳	トマト缶 ほうれん草 こまつな にんじん	玉ねぎ なめこ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖	バター 白ごま	工 836 た 34.3 脂 22.1 塩 2.8	
18	木	○	麦ご飯	さばのごま味噌焼き おかかあえ 具だくさん豆乳汁 はっさく	さば 豚肉 かつおぶし 豆乳 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ごぼう もやし キャベツ 大根 長ねぎ 白菜 はっさく	米 麦 砂糖 さつまいも	サラダ油 白ごま	工 813 た 34.2 脂 19.9 塩 3.0	
19	金	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	ちくわの磯辺揚げ 2個 きのこのサラダ りんご	ちくわ たまご ハム とり肉	牛乳 青のり	にんじん こまつな	きゅうり しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく 長ねぎ キャベツ	ソフト麺 小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	サラダ油	工 819 た 34.2 脂 19.1 塩 2.7	
22	月	○	麦ご飯	さけの竜田揚げ 納豆あえ 大根の味噌汁 デコボン	鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが 大根 長ねぎ デコボン	米 麦 小麦粉 米粉	サラダ油 白ごま	工 865 た 34.0 脂 23.6 塩 2.6	
23	火	○	麦ご飯	豚キムチ きゅうりともやしのナムル たまごスープ 杏仁豆腐	豚肉 たまご	牛乳	にら こまつな	白菜 玉ねぎ コーン にんにく きゅうり もやし えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	工 820 た 29.6 脂 21.1 塩 3.0	
<b>給食回数 16 回</b>					<b>学校給食 摂取基準 (中学生)</b>		<b>熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取17g - 全体の13~30% 脂質: 摂取17g - 全体の25~30% 食塩: 2.5g以下</b>			<b>3月 平均値</b>		工 831 た 33.3 脂 22.8 塩 2.8
※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。

