



3月 よていこんだてひょう



令和3年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		たんぱく質		脂質
1	月	○	むぎごはん	あげだしとうふのそぼろあかけ もやしのあえもの すいとんのみそしる	とうふ とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	しいたけ もやし きゅうり コーン だいこん ねぎ	米 麦 さとう でん粉 すいとん	ごま油	651 22.7 19.0 1.8
遠山中3年A組リクエスト献立			ふたにくのパンこやき こめこのシチュー いちご	ふた肉 卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム いちご	パン でん粉 じゃがいも 米粉 パン粉	グリブ 油	732 30.9 31.6 2.6	
ひなまつり献立			さららのさいきょうやき キャベツのたくあんあえ こうはくしらたまじる ひなあられ	さらら 油あげ 卵 みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや	しいたけ れんこん かんぴょう ねぎ たくあん だいこん キャベツ	米 さとう 白玉もち ひなあられ	ごま	607 24.1 16.0 2.8	
4	木	○	ごはん	とりにくのこうみやき じゃがいものきんぴら かきたまじる ウエハース	とり肉 卵 さつまあげ とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも さとう でん粉 ウエハース	ごま ごま油	601 27.7 15.0 2.1
5	金	○	パエリア	ほうれんそうグラタン パスタスープ オレンジ	とり肉 えび いか あさり ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ オレンジ	米 麦 マカロニ	バター 油	606 26.1 18.6 2.9
8	月	○	ごはん	ごもくそぼろ キャベツのしおこんぶあえ さつまいものみそしる	卵 とり肉 かつお節 油あげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ えだ豆	米 さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	636 24.2 17.2 2.1
遠山中3年B組リクエスト献立			みそかつ わふうサラダ わかめスープ アロエヨーグルト	ふた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ねぎ しめじ	米 さとう	ごま 油	674 28.1 19.0 2.5	
卒業お祝い献立			さけのかおりあげ さんしょくごまあえ こうはくはんぺんのすましじる おめでとうゼリー	さけ 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	もち米 さとう 小麦粉 ゼリー	ごま油 油 ごま	625 27.0 17.5 2.9	
本城小6年1組 菅澤智哉さん ★献立のテーマ★ 笑顔になれる給食			おすすめポイント▶みんなが好きなカレーにたまごを入れました。								
11	木	○	はつがまい ごはん	ちくわサラダ(ドレッシング) エッグカレー たんかん	ちくわ ふた肉 うずら卵	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ たんかん	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	685 23.1 19.8 2.5
本城小6年2組 名輪愛夢さん ★献立のテーマ★ おいしいごはんて体を元気にしよう!			おすすめポイント▶旬の食べ物を使いました。								
12	金	○	しょくパン (いちごジャム)	コロッケ(ソース) ツナサラダ コンソメスープ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ はくさい コーン	パン ジャム じゃがいも	油 ドレッシング	646 21.5 26.4 2.9
本城小6年2組 倉田咲優那さん ★献立のテーマ★ 旬の和風こんだて			おすすめポイント▶旬の食材を入れました。								
15	月	○	ごはん	さばのみそに ほうれんそうとたまごのおひたし のっぺいじる	さば みそ 卵 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ だいこん しいたけ	米 里いも でん粉	ごま	609 23.9 20.1 1.8
本城小6年1組 有田圭佑さん ★献立のテーマ★ 中華給食			おすすめポイント▶中華の食材を使いました。								
16	火	○	キムチ チャーハン	あげぎょうざ わかめとはるさめのスープ りんご	ふた肉 なた ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ら こまつな	キムチ ねぎ はくさい コーン りんご	米 麦 はるさめ	ごま油 油 ごま	617 19.1 21.6 2.4
17	水	○	むぎごはん	ハンバーグおろしソース マヨおひたし じゃがいものみそしる	とり肉 ふた肉 ハム 油あげ みそ かつお節 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	大根 もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう じゃがいも	ドレッシング	671 24.9 20.9 2.4
18	木	○	ピザトースト	ツナとわかめのサラダ ABCスープ でこぼん	ハム ツナ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ もやし はくさい コーン でこぼん	パン さとう マカロニ じゃがいも	油	636 26.5 23.1 3.4
19	金	○	ごはん	ガバオライスのぐ ブロッコリーのアーモンドあえ フォーのスープ	とり肉 ハム なた	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ しめじ もやし ねぎ	米 さとう フォー	ごま油 アーモンド	608 27.1 16.0 2.5
22	月	○	ごはん	さげときのこのチーズやき いそかあえ さつまじる さくらゼリー	さげ かつお節 とり肉 油あげ みそ	牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれん草	しめじ まいたけ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 さつまいも ゼリー	バター ごま油	648 29.0 19.2 2.4
23	火	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい パンサンスー しおラーメンスープ	ふた肉 卵 ハム なた	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	ちゅうかめん はるさめ さとう	ごま油 油	613 29.6 17.1 3.1

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米(コシヒカリ1等米)、さつまいも、小松菜、にんじんは成田市産です。

★9日、10日、22日のデザート、23日の中華めんは学校配送です。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 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

1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好ききらいをしないで食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- よくかんで食べた
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 食事のマナーを守って食べた

ご卒業おめでとうございます 6年生のみなさん 6年生のみなさん 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、健康な体を作り、充実した中学校生活を送ってください。

●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。
3月21日(日)は千葉県知事選挙の投票日です。
「ずていいて 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

6年生献立 今月も本城小学校6年生の考えた献立が登場します。(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)
遠山中学校3年生 リクエスト献立 今月も、3年生の中学校卒業をお祝いして、リクエスト献立を実施しています。