



3月 予定献立表



令和3年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

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) 食塩相当量 (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・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1	月	○	麦ごはん	揚げだしとうふのそぼろあんかけ もやしのあえもの すいとんのみそ汁	とうふ 油あげ	とり肉 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	819 27.7 21.8 2.2
遠山中3年A組リクエスト献立												
2	火	○	バターロール	ぶた肉のパン粉焼き 米粉のシチュー いちご	ぶた肉 卵 ベーコン	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	オリーブ 油		937 39.3 40.1 3.3
ひなまつり献立												
3	水	○	ちらしずし (きざみのり)	さわらの西京焼き キャベツのたくあんあえ 紅白白玉汁 ひなあられ	さわら 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		801 30.3 19.3 3.7
4	木	○	ごはん	とり肉の香味焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁 型抜きチーズ	とり肉 卵 さつまあげ とうふ なた	牛乳 わかめ チーズ	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	ごま ごま油		790 38.4 20.1 2.7
5	金	○ ミルク ココア	パエリア	ほうれん草グラタン 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		805 31.4 21.4 3.5
8	月	○	ごはん	五目そぼろ キャベツの塩昆布あえ さつまいものみそ汁	卵 とり肉 かつお節 油あげ とうふ 味噌	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		800 29.2 19.9 2.5
遠山中3年B組リクエスト献立												
9	火	○	ごはん	みそかつ 和風サラダ わかめスープ アロエヨーグルト	ぶた肉 味噌 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		798 31.1 20.1 2.8
卒業お祝い献立												
10	水	○	赤飯 (ごま塩)	鮭の香り揚げ 三色ごまあえ 紅白はんぺんのすまし汁 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		788 35.4 20.2 3.5
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												
11	木	○	発芽米 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 ぶた肉 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		840 27.1 21.9 2.8
本城小6年2組 名輪愛夢さん ★献立のテーマ★ おいしいごはんで体を元気にしよう!												
12	金	○	食パン (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		813 26.1 31.6 3.6
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												
15	月	○	ごはん	さばのみそ煮 ほうれん草とたまごのおひたし のっぺい汁 カルシウムヨーグルト	さば 味噌 卵 油あげ	牛乳 ヨーグルト	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		802 29.9 23.0 2.1
本城小6年1組 有田圭佑さん ★献立のテーマ★ 中華給食												
16	火	○	キムチ チャーハン	揚げきょうざ わかめと春雨のスープ りんご	ぶた肉 なた ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら 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		763 22.2 24.1 2.9
17	水	○	麦ごはん	ハンバーグおろしソース マヨおひたし じゃがいものみそ汁	とり肉 ぶた肉 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		843 30.5 24.3 2.8
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		794 30.5 24.3 2.8
19	金	○	ごはん	ガパオライスの具 ブロッコリーのアーモンドあえ フォーのスープ 果汁グミ	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 グミ	ごま油 アーモンド		803 33.9 18.1 3.0
22	月	○	ごはん	鮭ときのこのチーズ焼き 磯香あえ さつま汁 さくらゼリー	さけ 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		822 37.1 23.1 3.1
23	火	○	中華めん	ポークしゅうまい パンサンサー 塩ラーメンスープ	ぶた肉 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		762 37.0 19.8 3.8

★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、15日、22日のデザート、23日の中華めんは学校配送です。

1年間の食生活をふりかえろう

- 朝食を毎日とった
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 規則正しい時間に食事をした
- 食品表示を見るように心がけた
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 地域の食材や食文化について理解した
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた



3年生のみなさん 卒業おめでとうございます

みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学びました。今後は、自分自身で食べるものを選んだりつくりだす機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

- 3年生の思い出に残る給食**
- 主食: 混ぜごはん、ラーメン、スパゲティ、きなこ揚げパン
 - おかず: とん汁、ツナのごまあえ、いかくんサラダ、和風サラダ、肉じゃが、みそかつ、カレー
 - デザート: 米粉のドーナツ、たまごドーナツ、レモンタルト

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 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

●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。
「すてひいで 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

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きます)
遠山中学校3年生
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。