

2021年



3月

# よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場 (小学校)

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分 (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	○	ごはん	さばのこうみソース ふきのにももの いもだんごじる	さば みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ふき だいこん ながねぎ ほししいたけ	こめ さんおんとう きびざとう じゃがいも	ごまあぶら サラダあぶら	698 25.8 24.3 2.1
2	火	○	ごはん	とりにくのちよっとピリからやき ごぼうのごまあえ サムゲタンふうスープ かたぬきシアチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ ごぼう えのきたけ ほししいたけ もやし	こめ きびざとう こむぎこ でんぶん	ごま あぶら	617 28.4 16.3 2.1
3	水	○	ちらしずし	さわらのしおこうじやき マヨおひたし おいわいすましじる ひなまつりものはなゼリー	あぶらあげ たまご ハム かつおぶし とりにく なると	きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん なのはな ほうれんそう	ほししいたけ れんこん かんぴょう もやし はくさい ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	663 27.3 21.3 3.0
4	木	○	ソフトめん	さんさいうどんつけじる えびのてんぷら ごまみそあえ	とりにく なると あぶらあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ ほししいたけ さんさい もやし はくさい	ソフトめん きびざとう てんぷらこ こめこ	あぶら ごま	615 22.8 17.4 2.6
5	金	○	やきにくチャーハン	しゅうまい② こまつなのナムル はくさいとわかめスープ	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう きびざとう	ごま ごまあぶら	657 26.4 22.6 2.9
8	月	○	むぎごはん	ほっけいちやほし のりのつくだに かきたまじる オレンジ	ほっけ たまご とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり わかめ	にんじん	はくさい ながねぎ ほししいたけ きよみオレンジ	こめ おおむぎ きびざとう でんぶん	あぶら	570 26.6 14.4 2.7
9	火	○	やきそば	チキンカツ フルーツしらたま かたぬきチーズ	ぶたにく とりにく	あおのり ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	しょうが もやし キャベツ みかん おうとう パイ	やきそば しらたま	あぶら	621 26.9 24.8 3.1
10	水	○	むぎごはん	ハツパ-ゲデミ'ラ'ス やさいのカレーいため パスタスープ でこぼん	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	マッシュルーム もやし キャベツ たまねぎ しめじ でこぼん	こめ おおむぎ きびざとう まかに	あぶら バター	653 25.1 20.2 2.9
11	木	○	ガーリックライス	とりにくハニーマスタード やき フレンチサラダ まめまめスープ	とりにく ハム ミックスピー ス	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく マッシュルーム コーン しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ はちみつ きびざとう	あぶら	605 29.3 16.3 3.2
12	金	○	おせきはん	さけのオイネーズやき ツナとやさいのごまあえ とんじる	あずき さけ ツナ ぶたにく とう ふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ もちこめ きびざとう さといも	マヨネーズ ごま あぶら	684 29.5 26.6 3.0
15	月	○	むぎごはん	ほきタルタルフライ カリカリうめあさづけ すいとんじる	ほき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ はくさい	こめ おおむぎ こめこ こむぎこ	あぶら	640 21.2 18.2 1.9
16	火	○	もちごめいり ごちくごはん	あつやきたまごやき たくあんあえ すましじる ★6年生の卒業をお祝いして6年生のみ ゼリーがつきます。	とりにく あぶらあげ たまご とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ほししいたけ もやし きゅうり ながねぎ	こめ もちこめ さとう きびざとう	いりごま あぶら ごまあぶら	603 22.7 17.4 2.8
17	水	○	ごはん	きんめだいのしろしょうゆづけ ほうれんそうのわふうサラダ きのこけんちんじる いちご	きんめだい とりにく とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ だいこん ごぼう しめじ ほししいたけ ながねぎ いちご	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	602 25.6 15.3 1.2
18	木	○	きのこのもり シチュー	チキントマトソース ちりめんじゃこのサラダ パンダパン	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	パセリ にんじん	えのきたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも こむぎこ パン きびざとう パンダパン	あぶら バター なまクリーム ごまあぶら ごま	629 24.2 27.2 2.6
19	金	○	わかめごはん	かれいのたつたあげ さつまいもじる しらたまくろみつ	かれい ぶたにく あぶらあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ さつまいも くろさとう しらたま	あぶら	677 26.3 16.0 2.7
22	月	○	むぎごはん (てづくりふりかけ)	とりにくのレモンしょうゆやき きりぼしだいこんにももの とうふとわかめのみそじる	とりにく かつおぶし とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが れもん きりぼしだいこん だいこん ながねぎ	こめ おおむぎ きびざとう	いりごま ごまあぶら あぶら	669 34.3 17.0 2.8
23	火	○	ごはん (ふりかけ)	ナゲット しおこんぶあえ はくさいスープ ポップコーン	とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ コーン グラニューとう	いりごま ごまあぶら サラダあぶら バター	631 17.9 25.6 2.4

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

## ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。

### 学校給食摂取基準 (基準)

熱量: 650kcal  
たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g)  
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)  
食塩相当量: 2.0g以下

### 月平均

638  
25.9  
20.0  
2.6

3月分の給食費は4月30日が振替日です。早めに口座の入金をお願いします。

これからも食べることを大切に飛躍してください。いつでも応援しています。