



3月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	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(%) 脂質(%) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン		
1	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソースがけ ポテトサラダ キャベツのみそしる	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく ハム みそ あぶらあげ ふ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ	617 23.0 18.6 1.8
2	火	○	ごはん	あげギョーザ きゅうりともやしのナムル ちゅうかコンスープ もものあんにんどうふ	こめ さとう こむぎこ でんぷん アンニンドウフ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり もやし コーン ながねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ	657 21.8 21.6 2.2
3	水	○	むぎごはん	ぶりのてりやき あつあげみそいため さわにわん さくらもち	こめ さとう おむぎ さくらもち	あぶら	ぶり あつあげ ぶたにく みそ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん みずな	しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ ながねぎ だいこん えのきだけ	683 30.6 20.7 2.2
4	木	○	パンダパン	カルボナーラふうスパゲティ とりにくのこうそうやき ビーンズサラダ デコボン	パン さとう スパゲティ	おーい ごまあぶら	とりにく だいす たまご ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ マッシュルーム ごぼう キャベツ デコボン	654 29.1 27.4 2.3
5	金	○	こんぶごはん	いかのてんぷら ごますあえ しらたまいりみそしる	こめ さとう こむぎこ でんぷん しらたまもち	あぶら ごま	ぶたにく いか とりにく みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし はくさい しめじ	647 24.9 19.0 2.4
8	月	○	ごはん	さけのマヨネーズやき おかかあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さけ ちくわ かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ はくさい グリーンピース	643 30.1 16.2 1.9
9	火	○	たけのこ ごはん	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ なめこじる ヨーグルト	こめ さとう でんぷん	あぶら	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく たけのこ なめこ えのきだけ だいこん ながねぎ	671 30.2 23.6 2.5
10	水	○	ごはん	チーズタッカルビ はるさめスープ もやしとにらのあえもの レモンカスターダルト	こめ さとう はるさめ でんぷん さつまいも タルト	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし はくさい しいたけ	694 27.8 21.0 2.8
11	木	○	ごはん	かれいのフライ(ソース) ひじきのごもくに にくだんごじる	こめ さとう でんぷん	あぶら	かれい だいす あぶらあげ とりにく なると ぶたにく	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやえんどう こまつな	しめじ ながねぎ だいこん たまねぎ	626 24.2 17.1 2.7
12	金	○	フレンチ トースト (X-プ) ヲ ヌ ヌ ヌ	ゆでぶたサラダ ウインナートマトソースに りんご	パン さとう こむぎこ じゃがいも ジャム	あぶら バター ごま	たまご ぶたにく とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	もやし キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース りんご	729 29.3 25.7 2.7
6年生は卒業おめでとう給食				とりにくのからあげ	こめ さとう さといも でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし ごぼう だいこん ながねぎ	700 29.4 19.8 2.7
15	月	○	わかめ ごはん	いそかあえ とんじる ばくがゼリー	こめ さとう さといも でんぷん ゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし ごぼう だいこん ながねぎ	700 29.4 19.8 2.7
16	火	○	ごはん	ポークカレー スペインふうオムレツ ツナサラダ すだちゼリー	こめ さとう じゃがいも こむぎこ いんげんまめ ゼリー	あぶら おーい	ベーコン ぶたにく たまご ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	737 27.4 23.8 2.5
17	水	○	せきはん (ごましお)	さわらのさいきょうづけやき れんこんのきんぴら もずくのすましじる おたのしみデザート♪	こめ さとう あずき	あぶら ごま	さわら なると ぶたにく みそ さつまあげ あつあげ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん みずな	れんこん はくさい ながねぎ えのきだけ	672 28.9 24.4 2.6
19	金	○	ごはん	ポークチャップ なっとうあえ かぶのみそしる プリン	こめ さとう じゃがいも プリン	あぶら	ぶたにく とりにく なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう こまつな	にんにく たまねぎ はくさい かぶ しめじ	706 32.2 22.1 2.2
22	月	○	いなりずし やきおにぎり	わふうチキンバーグ ボンずあえ うどんいりかきたまじる いちごパンナコッタ	こめ さとう うどん でんぷん パンナコッタ	ごま	あぶらあげ とりにく たまご とうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ ながねぎ えだまめ	617 26.5 24.5 3.1
23	火	○	ごはん	さばのちゅうかふうあげに くきわかめサラダ マーボーどうふ おふるasuk	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら バター	さば みそ とうふ ふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ ながねぎ	725 27.4 28.7 2.3

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★15日(月)は卒業おめでとう給食です。6年生のみメニューが少し異なります。
- ★3月分給食費の振替日は4月30日(金)です。

◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

3日(水) 桜餅

ひな祭りにちなみ、桜餅をお出します。ピンクと緑の色合いが、春らしいですね。

10日(水) チーズタッカルビ

人気の韓国料理を作ってみます！甘辛く炒めた鶏肉と野菜に、チーズをのせて焼きます。

学校給食摂取基準(8~9歳)

学校給食摂取基準(8~9歳)	3月平均
熱量: 650kcal	674kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	27.7g (16%)
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%	22.1g (30%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.4g

[6年生が考えた献立が登場します!!]

6年の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。おいしさはもちろん、栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。今月もそのいくつかを取り入れています。ぜひご注目ください！
(調理作業や栄養師等の関係で調整させていただいております。)



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、学んでくれています。