



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（小学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal)	
			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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					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 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 あぶら脂		
1	月	○	ごはん	ポークカレー ポパイサラダ いちご	豚肉 かつおぶし	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 小むぎ粉 じゃがいも	油 バター 白ごま	工 641 た 22.3 脂 20.2 塩 2.0	
2	火	○	ごはん	手作りコロッケ きんぴらごぼう ぶた肉と白菜のみそ汁	豚肉 たまご さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう 白菜	米 パン粉 じゃがいも 小むぎ粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	工 659 た 24.2 脂 17.3 塩 2.3	
3	水	○	ひなまつりお祝い献立 ちらしずし (のり)	さわらの西京焼き かぼちゃのもの すまし汁 さくらもち	豆腐 さわら かまぼこ 油あげ 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 682 た 27.9 脂 15.8 塩 2.5	
4	木	○ ミルク	ぶどうパン	たれつきにくだんご ブロッコリーサラダ コンソメスープ	とり肉	牛乳	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 630 た 22.2 脂 19.4 塩 2.3	
5	金	○	むぎごはん	ぶた肉のごまだれ焼き わかめサラダ 五目汁 かたぬきチーズ	豚肉 とり肉 油あげ	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 むぎ 砂糖 里いも	ごま油 白ごま	工 691 た 30.1 脂 24.6 塩 2.4	
8	月	○	むぎごはん	ユーリンチー グリーンサラダ さわにわん	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 むぎ 砂糖 片栗粉	サラダ油	工 657 た 29.8 脂 17.1 塩 2.4	
9	火	○	ごはん	ぎょうざ はるさめサラダ 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 634 た 24.9 脂 19.1 塩 2.5	
10	水	○	やきうどん	ししゃものいそべフライ ちくさあえ パンダパン	豚肉 かつおぶし 油あげ	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 644 た 27.5 脂 24.7 塩 2.4	
11	木	○	ごはん (のり)	金目だいの白しょうゆ焼き 和風サラダ とん汁	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 620 た 27.5 脂 18.8 塩 2.3	
12	金	○	卒業お祝い給食 まつりずし	のりマヨあえ おじゃがもち汁 おいわいイチゴゼリー	桜でんぶ たまご 豚肉	牛乳 のり チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	れんこん 大根 長ねぎ キャベツ しょうが ごぼう	米 砂糖 おじゃがもち	サラダ油 白ごま	工 672 た 20.1 脂 18.1 塩 2.4	
15	月	○	ロール トースト	とり肉のマーレード焼き こまつなとコーンのソテー ヨーグルトあえ	とり肉 ウインナー ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	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	食パン マーレード 砂糖	バター	工 638 た 33.3 脂 20.6 塩 2.4	
16	火	○	ごはん	イカフライ ひじきの五目に けんちん汁 バナナ	いか 大豆 ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき	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 644 た 22.0 脂 16.1 塩 2.2	
17	水	○	ごはん	手作りとうふハンバーグ 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 651 た 27.7 脂 18.7 塩 2.2	
19	金	○	カレーなんばん (ソフトめん)	ちくわのいそべあげ 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 小むぎ粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	サラダ油	工 671 た 28.7 脂 17.2 塩 2.5	
22	月	○	むぎごはん	さけのたつたあげ なっとうあえ 大根のみそ汁 デコボン	鮭 豆腐 油あげ	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 むぎ 小むぎ粉 米粉	サラダ油 白ごま	工 665 た 26.6 脂 19.1 塩 2.2	
23	火	○	むぎごはん	ぶたキムチ きゅうりともやしのナムル たまごスープ あんにんどうふ	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 むぎ 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	工 660 た 25.4 脂 19.3 塩 2.5	
給食回数 16 回					学校給食 摂取基準 (小学校)		熱量：650kcal たんぱく質： 摂取13%～全体の13～30% 脂質：18g～21.6g 食塩：2.0g以下			3月 平均値		工 654 た 26.3 脂 19.1 塩 2.3
※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。

