



3月予定献立表



成田市学校給食センター
(中学校)

令和4年

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1杯分 - (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	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
1	火	○	コッペパン スライス	フランクフルトサルサソース コーンサラダ 米粉シチュー ひとくちぶどうゼリー	フランクフルト 鶏肉	牛乳 スキムミルク	トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン 砂糖 さつまいも 米粉 ゼリー	油 バター 生クリーム	839 35.4 33.2 3.4
2	水	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き れんこんとお豆のサラダ けんちん汁 りんご	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	生姜 にんにく れんこん きゅうり 枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	米 砂糖 里芋	油 ごま油	818 31.9 24.0 2.3
3	木	○	☆ひなまつり献立☆ ちらしずし (刻みのり)	ヒラスの西京焼き 菜の花とツナの辛し和え かきたま汁 桜もち	ヒラス みそ ツナ 卵 豆腐	牛乳 のり わかめ	こまつな 菜の花 にんじん	たけのこ もやし 白菜 れんこん かんぴょう 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 澱粉 桜もち		806 30.1 17.3 3.5
4	金	○	中華麺	ししゃものごまフライ2本 みそラーメン フルーツジュレ	豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん にら	もやし 長ねぎ たけのこ にんにく 生姜 コーン みかん 桃 パインアップル	麺 パン粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ごま	798 32.4 27.4 3.7
7	月	○	ごはん	肉団子2個 豚キムチ トックスープ 飲むヨーグルト	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 飲むヨーグルト	にんじん チンゲン菜 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 大根 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 パン粉 トック	油 ごま油	806 32.2 16.5 2.4
8	火	○	バターロール (ハニーレモン)	エビフライ(ソース) ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	えび ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ 砂糖 パン粉 じゃがいも ハニーレモン	油	799 29.5 30.3 3.6
9	水	○	麦ごはん	シーフードサラダ チキンカレー デコボン	いか えび ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご デコボン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	794 27.7 18.1 2.0
10	木	○	☆卒業お祝い献立☆ 赤飯 (ごま塩)	鶏肉のゆずこしょう焼き のり和え すまし汁 レモンカスタードタルト	鶏肉 なた 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 白菜 長ねぎ ささげ ゆず	もち米 砂糖 タルト	油 ごま	887 35.6 22.3 3.0
11	金	○	ごはん	手作りハンバーグおろしソース 浅漬け 筑前煮	豚肉 大豆 卵 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ ごぼう 椎茸 れんこん 枝豆	米 パン粉 砂糖 里芋	ごま油 ごま	837 35.5 20.6 2.2
14	月	○	ごはん	いわしのオレンジ煮 マヨおひたし 豚汁 ヨーグルトレーズン	いわし ハム 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ レーズン オレンジ	米 里芋 砂糖	油 マヨネーズ	784 29.3 21.0 2.4
15	火	○	食パン (チョコクリーム)	糸よりだいのクリームチーズフライ ごぼうサラダ ポトフ	糸よりだい ウインナー うずら卵	牛乳 クリームチーズ	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン 小麦粉 砂糖 パン粉 澱粉 じゃがいも	油 ごま チョコクリーム	900 31.2 42.1 2.9
16	水	○	麦ごはん	ツナオムレツ 海そうサラダ ハヤシソース アセロラゼリー	ツナ 卵 牛肉	牛乳 わかめ 昆布	チンゲン菜 にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	米 麦 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま バター 生クリーム	889 28.3 26.6 3.0
17	木	○	ごはん (ふりかけ)	鶏肉の明太焼き ひじきの五目煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 たらこ 大豆 ちくわ 油揚げ 卵 みそ	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな	枝豆 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 心 澱粉	マヨネーズ ごま 油	810 35.4 24.9 3.0
18	金	○	焼きそば	中華ちまき 青菜のナムル ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん ピーマン	きゅうり コーン 生姜 にんにく もやし キャベツ	もち米 砂糖 麵	ごま ごま油 油	735 28.9 21.2 3.8
22	火	○	ごはん	さばの四川焼き 春雨サラダ マーボー豆腐	さば ハム 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 春雨 澱粉	ごま ごま油 油	913 35.4 32.1 3.3
23	水	○	ごはん	鶏肉の唐揚げ南蛮だれ2個 小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 いちごゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	生姜 にんにく 長ねぎ もやし キャベツ 大根	米 小麦粉 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	813 34.0 21.0 3.1

- ★食材の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★2・3・7・10・16・18・23日のデザートは、学校配送になります。

※3月分の給食費は、5月2日(月)が納付(振替)日です。
お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)	月平均
熱量: 830kcal	827
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.1
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.9
食塩相当量: 2.5g以下	3.0



~3年生のみなさんへ~

小学校から9年間食べてきた給食も今月で最後です。思い出に残る給食はありますか？
給食センターでは、みなさんの健康と楽しい学校生活が送れるように心を込めて給食を作ってきました。
健康な体をつくるためには、バランスのとれた食生活を送ることが大切です。給食は、バランスのとれた献立です。
ときどき思い出して、参考にしてくれたらうれしいです。卒業後のみなさんの活躍を応援しています。

給食で人気の「ほうれん草の和風サラダ」の作り方が動画で見られます。ぜひ、ご覧ください。
<https://youtu.be/FWAIWtoGjns>

