



# 3月 よていこんだてひょう



令和4年

成田市学校給食センター・玉造分所(小学校)

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) たんぱく質(g) 脂質(g) 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			
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	火	○	やきそば	にくだんご(2こ) れんこんサラダ レモンカスタードタルト	めん パン タルト	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ もやし しょうが	621 23.4 25.1 2.99	
2	水	○	ごはん	ぶたにくのりんごソース なのはなのごまあえ なめこのみそしる	こめ さとう	ごま	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	なのはな ほうれんそう にんじん	だいこん なめこ えのきたけ りんご たまねぎ ながねぎ	646 27.7 22.5 2.20	
3	木	○	ちらしずし (きざみのり)	★ひなまつりこんだて★ さけのゆうあんやき あさづけ かきたまじる さくらもち	こめ さとう さくらもち	ごま	さけ とうふ たまご みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	れんこん しいたけ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ゆず	696 26.9 17.5 3.62	
4	金	○	ココア あげパン	にんじんのマリネ ポークビーンズ りんご	パン じゃがいも さとう	あぶら ココア	ぶたにく ベーコン ツナ だいず	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり りんご	681 27.0 24.3 2.27	
7	月	○	ごはん	さんしょくどんのぐ とんじる ブルーベリーヨーグルト	こめ さとう さといも	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ	たまご みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん えだまめ しょうが ブルーベリー	686 29.0 18.0 2.23
8	火	○	ごはん	チキンナゲット(2こ) こんにゃくサラダ ポークカレー	こめ さとう じゃがいも こむぎこ てんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 スキムミルク	こまつな にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	726 26.6 24.6 2.53	
9	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	ガイヤーン ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) フォーのスープ	こめ むぎ さとう フォー	あぶら ごま	とりにく かつおぶし	牛乳 チーズ のり	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン ながねぎ はくさい えのきたけ にんにく	618 31.0 15.9 3.13	
10	木	○	ぶどうパン	まだいのトマトパッツア ジャーマンポテト かぶのクリームに	パン じゃがいも こめこ	バター なまクリーム	たい ウインナー とりにく	牛乳 スキムミルク	トマト パセリ にんじん こまつな ピーマン	ズッキーニ たまねぎ かぶ エリンギ レーズン	669 33.4 22.3 2.58	
11	金	○	ゆでうどん	さつまいもてんぷら(2こ) マヨおひたし にくうどんのしる ヨーグルト	うどん さとう さつまいも てんぷらこ	あぶら	ぶたにく ハム あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	だんご しいたけ ながねぎ もやし	688 24.1 20.6 2.45	
14	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソース ひじきのごもくに キャベツのみそしる	こめ さとう ふ	あぶら	ぶたにく とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えだまめ だいこん	664 27.5 20.4 2.92	
15	火	○	せきはん (ごましお)	★そつぎょうおめでとようこんだて★ エビフライ のりあえ おいわいすましじる いちごのおいおいケーキ	もちごめ パンこ さとう こむぎこ ケーキ	あぶら ごま	エビ とりにく なるとうふ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	はくさい ながねぎ えのきたけ ささげ	728 26.7 20.0 2.60	
16	水	○	むぎごはん	はるさめサラダ マーボーとうふ ももまんじゅう	こめ はるさめ むぎ さとう でんぷん ももまんじゅう	ごまあぶら ごま	ハム たまご とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ ながねぎ にんにく しいたけ	665 26.7 18.6 2.45	
17	木	○	テーブル ロール	てづくりチキングラタン ジュリエンスープ デコボン こざかなアーモンド	パン パンネ パンこ こめこ	あぶら アーモンド	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ かたくちいわし	トマト パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ デコボン	654 31.5 25.6 2.95	
18	金	○	ごはん	いかのしょうがやき なっとうあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	いか ぶたにく かつおぶし なっとう	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	658 32.2 13.9 2.36	
21	月		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 春分の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									
22	火	○	ごはん	さわらのさいきょうやき ツナとやさいのからしあえ すきやき	こめ さとう ふ	あぶら	きゅうり とりにく とうふ ツナ さわら みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい ながねぎ もやし	684 33.9 23.0 2.22	
23	水	○	ごはん	とりささみのレモンソース スナップえんどうのサラダ(マヨネーズ) とうふのみそしる ぶどうゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら マヨネーズ	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	スナップえんどう にんじん	キャベツ コーン ながねぎ レモン だいこん	674 28.2 18.2 2.05	

- ★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。
- ★1, 3, 4, 11, 15, 17, 23日のデザートは、学校配送になります。

学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal たんぱく質: 24.4g(範囲21.1g~32.5g) 脂質: 18.1g(範囲14.4g~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下	672 28.5 20.7 2.60

## 6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます!

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。  
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか? これから先も楽しく  
すごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。  
また、給食で学んだことを食生活に生かして、中学校でもがんばってください。  
給食センター職員一同、応援しています。



3月分の給食費口座振替日は、5月28日(月)です。  
お早めに口座への入金をお願いします。

《 給食メニューの紹介 》  
ほうれん草の和風サラダ レシピ動画  
URLとQRコード

<https://youtu.be/FWAIWtoGjns>



※給食で大人気のほうれん草の  
和風サラダの作り方です。  
ぜひご覧ください。