

令和4年



3月よていこんだてひょう

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

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					
			しゅしよく	ふくしよく	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		I栄養			
					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)	食塩相当量(g)		
1	火	○	むぎごはん	ぶたどんのぐたまごスープせとか	ぶたにくたまご	牛乳	にんじんこまつな	ごぼう たまねぎ えのきたけ せとか	こめ むぎ さとう かたくりこ		670	26.1	20.7	2.4
2	水	○	むぎごはん (のりつくだに)	とりにくのみそだれやき やさいチップス けんちん汁 ひとくちピーチゼリー (2個職2個)	とりにく みそ あぶらあげ とうふ	牛乳のり	かぼちゃ にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが れんこん だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう ゼリー さつまいも さといも かたくりこ	あぶら こま こまあぶら	674	25.4	22.3	1.8
ひなまつりこんだて											644	33.8	19.6	2.2
3	木	○	ちらしずし	キンメダイしろうゆづけ なのはなのマヨネーズあえ ゆばのすましじる さくらもち	キンメダイ えび とりにく かまぼこ	牛乳のり	にんじん ほうれんそう こまつな なばな	たけのこ しいたけ かんぴょう ねぎ	こめ さとう かたくりこ さくらもち	こま	644	33.8	19.6	2.2
4	金	○	スパゲティ ナポリタン	ひじきとツナのサラダ てづくりかぼちゃチーズタルト	ベーコン ツナ たまご	牛乳 ひじき こなチーズ クリームチーズ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	スパゲティ さとう こむぎこ タルト	あぶら なまクリーム パター	640	22.9	26.4	2.1
7	月	○	ごはん	ホッケしろうゆづけ ごもくまめ とんじる ココアウエハース	ホッケ だいす とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう ウエハース	あぶら	656	33.7	20.8	1.8
9ねん日くみりクエストこんだて											629	23.8	27.7	3.0
8	火	○	ココア あげパン	ぶたにくのこうみやき くらげのちゅうかあえ はるさめスープ あまなつゼリー	ぶたにく くらげ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり しいたけ たまねぎ	パン さとう はるさめ	あぶら こまあぶら	629	23.8	27.7	3.0
9	水	○	むぎごはん	しらすとあおさのあつやきたまご きゅうにくとやさいのいためもの フルーツしらたま	たまご しらす 牛にく	牛乳 あおさ	にんじん いら	しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ みかん パイン もも	こめ むぎ さとう ゼリー はるさめ かたくりこ しらすたまもち	あぶら こまあぶら	681	22.1	16.7	1.4
ぞつぎょうお祝いこんだて											702	24.8	26.6	2.0
10	木	○	おせきはん (ごましお)	ぎんぐらみしょうづけ のりマヨサラダ はんぺんすましじる モチクリームアイス	ぎんぐら あすき かまぼこ はんぺん	牛乳のり	ほうれんそう にんじん みつば	キャベツ れんこん しいたけ	こめ もちこめ もちクリーム	こま マヨネーズ	702	24.8	26.6	2.0
こうちゅうせんせいクエストこんだて											754	27.0	21.8	2.5
11	金	○	むぎごはん	てづくりヒレカツカレー こんにゃくサラダ ドレッシング りんご	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ グリンピース	こめ むぎ こむぎこ パン粉 じゃがいも はちみつ	あぶら	754	27.0	21.8	2.5
15	火	○	ごはん (やさいふりかけ)	さばかつぼうづけ こまつなとツナのポンすあえ にくだんごとキャベツのスープ ストロベリーゼリー	さば ツナ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ	こめ はるさめ ゼリー	こまあぶら	689	25.4	25.8	2.5
16	水	○	むぎごはん	はっぼうさい だいすのいそに きよみオレンジ	とりにく だいす あぶらあげ えび ぶたにく いか うすらたまご	牛乳 ひじき	にんじん いんげん きぬさや	はくさい たけのこ きくらげ ねぎ しょうが にんにく きよみオレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	637	27.0	21.1	2.2
17	木	○	ごはん	さけのマヨネーズやき じゃがいものきんぴら とうふとわかめのみそしる サキサキチーズ	さけ さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ こま	691	31.4	27.3	2.2
18	金	○	むぎごはん	ガバオライスのぐ ヤムウンセン てづくりカノム・カイ・ノッククラター (2個職2個)	とりにく ぶたにく だいす えび	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく もやし きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ さつまいも こむぎこ	あぶら こまあぶら	713	32.5	19.9	1.7
22	火	○	テーブル★ ロール (ホイップハニー)	トマトオムレツ ポパイソテー ほんかくスープカレー	たまご ベーコン とりにく うすらたまご	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも はちみつ マーガリン	あぶら パター	625	23.8	27.9	2.5
23	水	○	むぎごはん	ユーリンチー (2個職3個) もやしのあえもの じゃがいものみそしる フルーツキャロットゼリー	とりにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり コーン たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう はちみつ じゃがいも ゼリー	あぶら こまあぶら	691	24.1	21.7	2.3

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 *はしを忘れず持参しましょう。
 *☆印のメニューは学校に直接配送されます。

米、れんこんは成田産(下総地区)です。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量	650kcal	673
たんぱく質	32.5g(範囲21.1~32.5g)	26.9
脂質	21.6g(範囲14.4~21.7g)	23.1
食塩相当量	2.0g以下	2.2

3月分の給食費振替日は5月2日(月)です。

給食で大人気！
 「ほうれん草和風サラダ」の作り方（動画）です。
 ぜひご覧ください！
<https://youtu.be/FWaiWtoGins>



**4月の給食は
8日(金)から
始まります！**