

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