

令和4年



3月予定献立表

成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			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杯分 (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 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 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1	火	○	麦ご飯	豚丼 たまごスープ せとか	ぶた肉 たまご	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ せとか	米 麦 砂糖 片栗粉		820 31.5 24.6 2.9	
2	水	○	麦ご飯 (のりつくだに)	とり肉のみそだれ焼き 野菜チップス けんちん汁 一口ピーチゼリー (2個)	とり肉 みそ 油揚げ とうふ	牛乳 のり	かぼちゃ 人参 小松菜	ねぎ にんにく しょうが れんこん 大根 ごぼう しいたけ	米 麦 砂糖 さつま芋 里芋 片栗粉 ゼリー	油 ごま ごま油	825 31.5 27.1 2.4	
ひな祭り献立												
3	木	○	ちらし寿司	キンメダイ白しょうゆ漬け 菜の花のマヨネーズ和え ゆばのすまし汁 桜もち	キンメダイ えび とり肉 かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜 菜花	たけのこ しいたけ かんぴょう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 桜もち	ごま	758 40.8 22.6 3.0	
4	金	○	スパゲティ ナポリタン	ひじきとツナのサラダ 手作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 粉チーズ クリームチーズ	人参 ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 タルト	油 生クリーム バター	745 27.1 29.5 2.7	
7	月	○	ご飯	ホッケ白しょうゆ漬け 五目豆 豚汁 ココアウエハース	ホッケ 大豆 とり肉 ちくわ ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 ウエハース	油	810 42.7 24.7 2.3	
9年B組リクエスト献立												
8	火	○	ココア 揚げパン	豚肉の香味焼き くらげの中華和え 春雨スープ あまなつゼリー	ぶた肉 くらげ とり肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり しいたけ 玉ねぎ	パン 砂糖 春雨	油 ごま油	877 32.4 36.7 3.9	
9	水	○	麦ご飯	しらすとあおさの厚焼きたまご 牛肉と野菜の炒め物 フルーツ白玉	たまご しらす 牛肉	牛乳 あおさ	人参 にら	しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ みかん パイン もも	米 麦 砂糖 春雨 片栗粉 白玉もち ゼリー	油 ごま油	839 26.1 19.2 1.8	
卒業お祝い献立												
10	木	○	お赤飯 (ごま塩)	銀ダラ味噌漬け のりマヨサラダ はんぺんすまし汁 モチクリームアイス	銀ダラ 小豆 かまぼこ はんぺん	牛乳 のり	ほうれん草 人参 みつば	キャベツ れんこん しいたけ	米 もち米 もちクリーム	ごま マヨネーズ	826 29.8 30.0 2.6	
校長先生リクエスト献立												
11	金	○	麦ご飯	手作りヒレカツカレー こんにゃくサラダ ドレッシング りんご	ぶた肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご グリーンピース きゅうり キャベツ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 はちみつ	油	946 35.3 26.5 3.0	
15	火	○	ご飯 (野菜ふりかけ)	さばかつぼう漬け 小松菜とツナのポン酢和え 肉団子とキャベツのスープ ストロベリーゼリー	さば ツナ かつお節	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	もやし キャベツ ねぎ	米 春雨 ゼリー	ごま油	834 30.4 30.9 3.0	
16	水	○	麦ご飯	八宝菜 大豆の磯煮 清見オレンジ	とり肉 大豆 油揚げ ぶた肉 いか えび うすら卵	牛乳 ひじき	人参 いんげん 絹さや	白菜 たけのこ きくらげ ねぎ しょうが にんにく 清見オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	782 32.7 25.2 2.7	
17	木	○	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋のきんぴら とうふとわかめのみそ汁 サクサクチーズ	さけ さつま揚げ とうふ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	人参	ごぼう えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ ごま	860 41.2 32.6 2.8	
18	金	○	麦ご飯	ガパオライスの具 ヤムウンセン 手作りカノム・カイ・ノッククラター (2個)	とり肉 ぶた肉 大豆 えび	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく もやし きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 さつま芋 小麦粉	油 ごま油	856 39.8 22.4 2.1	
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 本格スープカレー	たまご ベーコン とり肉 うすら卵	牛乳	トマト ほうれん草 人参	コーン 玉ねぎ にんにく しょうが	パン じゃが芋 はちみつ マーガリン	油 バター	801 29.8 33.9 3.1	
23	水	○	麦ご飯	ユーリンチー (3個) もやしの和え物 じゃが芋のみそ汁 フルーツキャロットゼリー	とり肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 はちみつ じゃが芋 ゼリー	油 ごま油	865 30.8 27.4 2.7	

*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。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

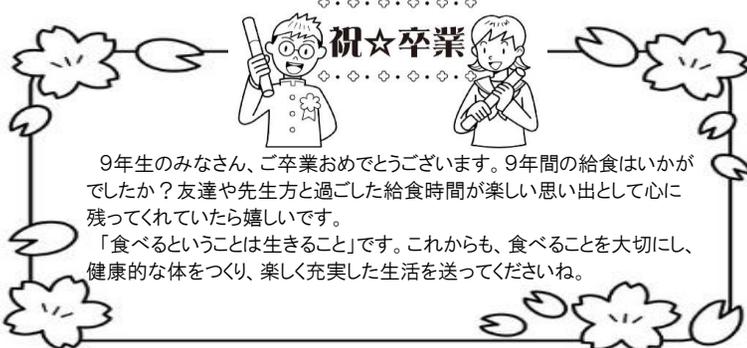
米、れんこんは成田産(下総地区)です。

4月の給食は
8日(金)から
始まります!

学校給食摂取基準 (中学校)

	月平均
熱量: 830kcal	830
たんぱく質: 41.5g(範囲26.9~41.5g)	33.5
脂質: 27.6g(範囲18.4~27.6g)	27.6
食塩相当量: 2.5g以下	2.7

3月分の給食費振替日は5月2日(月)です。



~給食人気レシピ~

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>
作成: 成田市栄養士会

