



3月 よていこんだてひょう



令和4年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	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)	
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
遠山中3年D組リクエスト献立											
1	火	○	テーブル ロール	とりにくのマーマレードやき こんにゃくサラダ こめこのコーンスープ いちご	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン いちご	パン 米粉 マーメイドツヤム	ドレッシング 油	625 30.7 22.6 2.8
遠山中3年A組リクエスト献立											
2	水	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ とうふとわかめのみそしる コアヨーグルト	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれん草	りんご えのきたけ ねぎ だいこん	米 さとう	油	693 28.1 24.4 2.2
ひなまつり献立											
3	木	○	ちらしずし (きざみのり)	さわらのさいきょうやき キャベツのたくあんあえ こうはくしらたまじる ひなあられ	油あげ 卵 さわら みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや	しいたけ れんこん かんぴょう ねぎ キャベツ たくあん だいこん	米 さとう 白玉もち ひなあられ	ごま	607 24.1 16.0 2.8
4	金	○	きりこぶ ごはん	このはてんぷら(しょうゆ) きゅうりのなんばんづけ すましじる	とり肉 油あげ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ こんぶ 青のり	にんじん	しいたけ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉	油 ごま油	609 25.3 17.3 3.5
7	月	○	アーモンド ピラフ	たらとブロッコリーのグラタン ラビオリスープ みかん	ハム たら ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ いんげん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ みかん	米 麦 ラビオリ	バター 油 アーモンド	621 22.8 17.1 2.7
8	火	○	ごはん (ひじきつくだに)	とりにくのごまつけやき ほうれんそうとねぎのポンずあえ じゃがいものみそしる チーズ	とり肉 油あげ かつお節 みそ	牛乳 わかめ ひじき チーズ	ほうれん草 にんじん	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	ごま	630 30.5 17.7 2.7
9	水	○	はつがまい ごはん	かんてんサラダ(ドレッシング) チキンカレー オレンジ	とり肉	牛乳 チーズ わかめ アボカド	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ オレンジ グリーンピース	米 じゃがいも	ドレッシング 油	660 21.0 17.3 2.2
卒業お祝い献立											
10	木	○	せきはん (ごましお)	えびフライ(ソース) さんしよくごまあえ こうはくはんぺんのすましじる おいわいゼリー	えび 卵 はんぺん	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ えのきたけ	せきはん さとう ゼリー	ごま 油	644 24.2 18.0 2.9
11	金	○	ピザトースト	ツナサラダ コンソメスープ でこぼん	ハム ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ はくさい コーン でこぼん	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	643 26.7 24.6 3.4
14	月	○	むぎごはん	いかのあげに いそべあえ どさんこじる かじゅうグミ	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 さとう でん粉 グミ じゃがいも	油 ごま バター	635 25.6 16.0 2.0
15	火	○	むぎごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ ちぐさあえ だまこもちじる	とうふ とり肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう でん粉 だまこもち	ごま ごま油	609 20.3 16.1 1.6
16	水	○	ごはん	あかうおのさいきょうやき きゅうりのふうみづけ かんこくふうにくじゃが ミニトマト	赤魚 みそ 牛肉	牛乳	赤ピーマン ミニトマト	きゅうり ねぎ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま 油	616 25.7 15.8 1.9
17	木	○	ホット ハムチーズ サンド	ツナとわかめのサラダ パスタスープ カルシウムヨーグルト	ハム ツナ	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ はくさい しめじ	パン さとう マカロニ	マーガリン 油 バター	659 28.9 26.7 3.6
18	金	○	にんじん ピラフ	タンドリーチキン チーズスープ バナナ	ツナ とり肉 卵 パセリ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ パナナ	米 麦 パン粉	バター 油	626 29.0 18.4 2.8
22	火	○	ちゅうかめん	にくまんぷうむしパン フルーツあえ しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと チャーシュー	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ もも しいたけ みかん パイナップル ねぎ もやし コーン	ちゅうかめん 小麦粉 ゼリー でん粉	ごま油 油	654 26.5 15.9 2.3
23	水	ジョア	カレーピラフ	コールスローサラダ ABCスープ アップルパイ	ウィンナー 卵 ベーコン ハム	ジョア ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン りんご グリーンピース マッシュルーム キャベツ レーズン	米 麦 マカロニ さとう 小麦粉	油 マヨネーズ バター	752 20.6 25.6 2.7

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

はる やす
春休みは
家の仕事を
積極的に!



遠山中学校3年生 今月も、3年生の中学校卒業をお祝いし、リクエスト献立を実施しています。

学校給食摂取基準（8～9歳）
熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★米、小松菜、れんこん、にんじんは成田市産です。
- ★2・10・17日のデザート、22日の麺は学校配送です。

●お知らせ●

3月分の給食費は、5月2日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

●レシピ動画を作成しました●

成田市学校栄養士会で作成した、学校給食で大人気の「ほうれん草の和風サラダ」の作り方が視聴できます。ぜひご覧ください!



QRコード

<https://youtu.be/FWaiWtoGj>

ご卒業
おめでとうございます

6年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます



中学生の時期は一生の中で最も「心」と「体」が成長する時、そして最も多くの栄養を必要とする時でもあります。特に成長期の食習慣は一生の健康を左右する大切なものです。毎日の食生活を大事にして、健康な体をつくり、充実した中学校生活を送ってください。

