



3月 予定献立表



令和4年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			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群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海苔	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	
遠山中3年D組リクエスト献立											
1	火	○	テーブル ロール	とり肉のマーマレード焼き こんにゃくサラダ 米粉のコーンスープ 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 マーメイドジャム	ドレッシング 油	803 39.4 27.6 3.5
遠山中3年A組リクエスト献立											
2	水	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き 和風サラダ とうふとわかめのみそ汁 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	873 34.8 29.4 2.6
ひなまつり献立											
3	木	○	ちらしずし (きざみのり)	さわらの西京焼き キャベツのたくあんあえ 紅白白玉汁 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	798 30.0 18.7 3.7
4	金	○	きりこぶ ごはん	木の葉天ぷら(しょうゆ) きゅうりの南蛮漬け すまし汁 ウエハース	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 ウエハース	油 ごま油	781 29.9 20.0 4.0
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	811 27.4 19.4 3.4
8	火	○	ごはん (ひじきつくた煮)	とり肉のごまつけ焼き ほうれん草とねぎのポンずあえ じゃがいものみそ汁 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	798 38.5 20.5 3.1
9	水	○	発芽米 ごはん	寒天サラダ(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	817 24.3 19.3 2.6
卒業祝い献立											
10	木	○	赤飯 (ごま塩)	えびフライ(ソース) 三色ごまあえ 紅白はんぺんのすまし汁 お祝いゼリー	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	817 24.3 19.3 3.7
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	781 31.6 28.8 4.2
14	月	○	麦ごはん	いかの揚げ煮 磯辺あえ どさんこ汁 果汁グミ	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	800 31.4 18.4 2.4
15	火	○	麦ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ 千草あえ だまこもち汁	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	790 25.7 19.4 1.9
16	水	○	ごはん	赤魚の西京焼き きゅうりの風味漬け 韓国風肉じゃが 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	783 31.3 18.3 2.2
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	802 34.5 31.1 4.4
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 バナナ	米 麦 パン粉	バター 油	780 34.6 20.9 3.4
22	火	○	中華めん	肉まん風蒸しパン 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	806 31.6 17.6 2.7
23	水	○	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	ショア 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	900 24.0 28.4 3.1

1年間の食生活をふりかえろう

朝食を毎日とった 栄養バランスのよい食事を心がけた

規則正しい時間に食事をした 食品表示を見るように心がけた

肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた 地域の食材や食文化について理解した

塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も朝寝坊しないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

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て、リクエスト献立を実施しています。

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量：830kcal 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：2.5g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！



<https://youtu.be/FWAIWtoGj> QRコード

3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学んできました。今後は、自分自身で食べるものを選び、作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気で充実した毎日を送ってください。

★3年生の思い出に残る給食

主食：キムチチャーハン、きなこ揚げパン、きりこぶごはん
おかず：いかくんサラダ、和風サラダ、からあげ、れんこんチップス
デザート：米粉のマドレーヌ、たまごドーナツ、リンゴタルト、レモンソーダゼリー、冷凍みかん