



3月 よていこんだてひょう



調理場のキャラクター
「もりもりん」

令和4年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal)	
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
1	火	○	きなこあげパン	ウインナーたまごまき ブロッコリーとえびのサラダ ミネストローネ りんご	パン さとう マカロニ	あぶら	きなこ たまご ウインナー えび ふたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく りんご	711 28.2 27.1 2.9
公津の杜小6年生考案献立			ごはん	ぶたキムチ ナムル はくさいとベーコンのスープ みかんシャーベット	こめ さとう じゃがいも シャーベット	こまあぶら こま	ぶたにく あつあげ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく	692 25.3 20.1 2.3
公津の杜小6年生考案献立			ごはん	てづくりとうふハンバーグ ポテトサラダ なめこそスープ ひなまつりゼリー	こめ パン さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	あぶら こま	とりにく とうふ だいす たまご とうりゅう ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ きゅうり なめこ ながねぎ だいこん	672 26.8 18.7 2.1
新山小6年生考案献立			たけのこごはん	さわらのバターしょうゆやき こまつなごまあえ かぶのみそしる いちご	こめ さとう	あぶら バター こま	とりにく みそ あぶらあげ さわら ツナ ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん	たけのこ もやし かぶ えのきたけ たまねぎ いちご	603 31.2 20.6 2.5
公津の杜小6年生考案献立			ごはん (のりつくだに)	とりにくのマスタードやき ほうれんそうのソテー ぐだくさんみそしる プリン	こめ さといも プリン	バター	とりにく ウインナー ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん みすな	コーン ごぼう しいたけ たまねぎ	670 30.0 20.6 2.0
公津の杜小6年生考案献立			ごはん	ポテトコロッケ (ソース) かいそうサラダ コンソメスープ ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら こま	ぶたにく たまご ベーコン とりにく	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ	723 23.8 23.4 2.2
公津の杜小6年生考案献立			やきおにぎり	あつやきたまご こまつなののりあえ みそにこみうどん いちごだいふく	こめ さとう うどん だいふく	あぶら	かつおぶし たまご とりにく あぶらあげ なると みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし はくさい しめじ ながねぎ	642 24.1 15.7 2.4
公津の杜小6年生考案献立			ごはん	さけのマヨネーズやき れんこんのきんぴら わかめスープ デコポン	こめ さとう	あぶら こま	さけ ぶたにく さつまあげ とりにく あつあげ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ れんこん えだまめ キャベツ ながねぎ しいたけ デコポン	625 29.8 18.4 2.1
公津の杜小6年生考案献立			ソフトめん	ミートソース かぼちゃのチーズやき こんにやくサラダ ★セレクトクレープ (いちご・みかん・チョコ)	ソフトめん じゃがいも パンこ さとう クレープ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	726 28.4 26.7 2.1
公津の杜小6年生考案献立			ごはん	さばのおかかに ほうれんそうわふうサラダ キャベツのみそしる ピーチパイ	こめ さとう パイ ふ	あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ キャベツ たまねぎ もも	732 26.8 29.8 2.2
6年生は卒業お祝い給食			はなやかごはん	メンチカツ おかかあえ けんちんじる ヨーグルトレーズン	こめ パンこ こむぎこ さといも	あぶら	ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ レーズン	678 25.3 21.9 2.7
公津の杜小6年生考案献立			せきはん (ごましお)	ぎんだらのみしょうづけやき じゃがいものそぼろに すましじる ★おたのしみデザート	こめ あすき じゃがいも さとう ふ アイス	あぶら こま	ぎんだら みそ ぶたにく とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース えのきたけ だいこん	709 26.5 27.1 2.7
公津の杜小6年生考案献立			むぎごはん	チキンカレー にたまご ひじきサラダ すだちゼリー	こめ おおむぎ さとう ゼリー じゃがいも いんげんまめ こむぎこ	こまあぶら あぶら	たまご ハム とりにく	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン しょうが にんにく たまねぎ	696 28.0 18.6 2.6
公津の杜小6年生考案献立			ごはん	チーズインハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ さつまじる	こめ パンこ さつまいも	あぶら	ツナ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ	636 25.2 17.5 2.5
公津の杜小6年生考案献立			ロールトースト	いかのガーリックサラダ ラビオリスープ りんごとカルピスのゼリー	パン こむぎこ ゼリー	あぶら	ハム いか ぶたにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ はくさい	669 28.9 20.5 3.1
公津の杜小6年生考案献立			ごはん	きんめだいのしろしょうゆづけやき なっとうあえ とんじる おいしいケーキ	こめ さといも ケーキ		きんめだい なっとう みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん ごぼう ながねぎ	664 28.2 21.0 2.0

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。
- ★15日（火）は卒業お祝い給食です。6年生はメニューが一部異なります。
- ★3月分給食費の振替日は5月2日（月）です。



給食で大人気の「ほうれん草和風サラダ」の作り方を紹介しています。（成田市学校栄養士会作成）ぜひご覧ください！

<https://youtu.be/FWAIWtoGjns>

学校給食摂取基準（8～9歳）		3月平均
熱量： 650kcal		678
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)		27.3
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		21.7
食塩相当量： 2.0g以下		2.4

【 6年生が考えた献立が登場します！！ 】

6年の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。おいしさはもちろん、栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。今月もそのいくつかを取り入れています。ご注目ください！

（調理作業や栄養価等の関係で調整させていただいております。）



6年生の皆さんは、いよいよ卒業…小学校の給食もお別れです。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。