



# 3月予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

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		I補給 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	塩分(g)	
1	水	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース ひじきの五目煮 みそ汁 デコボン	豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ えのきたけ デコボン	米 砂糖 麩	油	842 30.6 24.8 2.8	
2	木	● 3月4日	ごはん	ししゃもいそべフライ（2ヶ） おひたし 肉じゃが	かつお節 豚肉	牛乳 のり ししゃも	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 ミルク	油	871 29.5 21.6 2.5	
ひなまつり献立												
3	金	○	鮭わかめごはん	さわら西京焼き きんぴらごぼう すまし汁 さくらもち	さわら みそ さつま揚げ 豆腐 鮭 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 さくらもち	ごま ごま油	829 31.2 16.5 3.7	
6	月	○	ごはん	さばの中華ソース チンジャオロースー ワンタンスープ りんごゼリー	さば みそ 豚肉	牛乳 寒天	ピーマン にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 ゼリー 小麦粉	ごま油	867 31.9 27.8 2.8	
7	火	○	ミルクロール	キャベツメンチ（ソース） コーンサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉 卵 ほたて	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ	パン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋 米粉	油 生クリーム バター	852 33.1 32.3 3.4	
8	水	○	麦ごはん	ハムチーズピカタ 海そうサラダ ポークカレー	ハム 卵 豚肉	牛乳 わかめ 昆布 チーズ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	876 27.9 27.0 2.9	
卒業お祝い献立												
9	木	○	赤飯 （ごま塩）	鶏肉のからあげ ほうれん草ののり和え 豚汁 お祝いチーズケーキ	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	生姜 にんにく えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ ささげ	もち米 澱粉 砂糖 里芋 ケーキ	ごま油 ごま	945 35.1 28.3 3.0	
10	金	○	ピタパン	ソーセージステーキ かぼちゃサラダ（マヨネーズ） 焼きそば	ソーセージ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ きゅうり	中華めん パン	油 マヨネーズ	837 36.3 27.7 4.5	
13	月	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き ツナと野菜のごま和え 白玉汁	豚肉 ツナ 鶏肉 なたと	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 白玉もち	ごま	849 32.6 26.5 2.3	
14	火	○	テーブルロール	えびカツ ラビオリスープ フルーツヨーグルト	えび 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	もも みかん パイナップル キャベツ 玉ねぎ	パン パン粉 砂糖 小麦粉	油	815 29.9 29.5 3.0	
15	水	○	麦ごはん	むらさき芋もち きんぴら牛丼の具 かきたま汁	牛肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ごぼう 白菜 長ねぎ 椎茸	米 麦 小麦粉 さつま芋 砂糖 澱粉	ごま	804 24.4 20.5 2.0	
16	木	○	ごはん	ぶりの甘辛揚げ煮 磯香和え 里芋のそぼろ煮 レモンカスターダルト	ぶり 鶏肉 大豆 うすら卵 生揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ たけのこ 生姜	米 里芋 砂糖 小麦粉 タルト	油	888 32.1 28.0 2.2	
17	金	○	中華めん	いかごまフライ ナムル みそラーメンスープ お米のムース	いか かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん チンゲンサイ	きゅうり にんにく 生姜 もやし 長ねぎ コーン	中華めん 砂糖 パン粉 小麦粉 ムース	油 ごま ごま油 バター	824 35.1 29.0 3.6	
20	月	○	丸パン （ライスチーズ）	チキンハーブ焼き コールスローサラダ 米粉のコーンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 米粉	バター 生クリーム	837 41.1 33.5 3.9	
22	水	○	ごはん （ぶりがけ）	みそだれとんかつ くわわかめの炒め物 みぞれ汁 ひとくちみかんゼリー	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 卵 かつお節 鶏肉	牛乳 のり くわわかめ	にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう なめこ 長ねぎ 大根	米 砂糖 澱粉 パン粉 小麦粉 ゼリー	油 ごま	841 31.6 24.4 3.0	
23	木	○	ごはん	しゅうまい（2ヶ） 中華和え マーボー豆腐 桃の杏仁豆腐	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん にら	きゅうり もやし にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 小麦粉 杏仁豆腐	ごま油 油	931 31.3 32.0 3.1	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。

★1・3・6・9・16・17・23日のデザートは学校配送になります。

◇◆おしらせ◆◇ 3月分の給食費の納付日(振替日)は、5月1日(月)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準  
(基準)

熱量: 830kcal	月平均
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.1
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	26.8
食塩相当量: 2.5g以下	3.0

## 3年生のみなさん卒業おめでとう!



みなさんにとって9年間の学校給食は良い思い出になっている  
でしょうか?将来、学校現場での仕事に就かない限り、給食を  
食べる機会はないかもしれません。これからも『食べること』を  
大切に考え、心も体も成長させていきましょう。



給食のレシピ動画紹介

「いわしのねぎソース」  
<https://youtu.be/ZFBeS3cSxE>



ほうれん草の和風サラダの  
レシピもあります!

<https://youtu.be/FWAiWtoGjns>



春休みに作ってみよう!!



4月の給食は10日(月)から始まります。お楽しみに!!