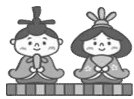


令和5年



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		I値 - (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そつ	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	水	○	麦ごはん	花咲き包み蒸し（黄色・紅色） ナムル マーボードウフ	とうふ ぶた肉 たら とり肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	枝豆 もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま	857 38.8 28.3 2.9	
2	木	○	ごはん	手作り松風焼き 浅漬け 豚汁	とり肉 たまご みそ ぶた肉 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま油	817 37.7 26.3 3.3	
3	金	○	ひなまつり献立 ちらし寿司	菜の花のマヨネーズ和え 白玉汁 桜もち	えび とり肉 たら たまご かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 絹さや 菜の花 ほうれん草 小松菜	たけのこ しいたけ かんぴょう 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白玉もち 小麦粉 桜もち	ごま	801 27.3 17.5 2.5	
6	月	○	9年A組 リクエスト献立 わかめご飯	とり肉のてり焼き かいそうサラダ ABCスープ レモンカスターダルト	とり肉 ベーコン	わかめ 牛乳 こんぶ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 砂糖 片栗粉 マカロニ タルト	ごま油	817 31.8 24.7 3.7	
7	火	○	9年B組 リクエスト献立 きなこ 揚げパン	ベーコンチーズオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ ミルメークココア	きなこ たまご チーズ ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ オリーブオイル	855 30.0 33.4 3.3	
8	水	○	麦ごはん	れんこんサラダ ポークカレー 清見オレンジ	ぶた肉	牛乳	にんじん	れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご 清見オレンジ	米 麦 じゃがいも	油	866 27.9 23.9 2.3	
9	木	○	卒業お祝いこんだて 赤飯 (ごま塩)	エビフライ ごま和え お祝いすまし汁 桜のケーキ☆	ささげ えび とり肉 なると とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 白菜 長ねぎ	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 ケーキ	油 ごま	781 28.5 24.7 2.7	
10	金	○	麦ごはん	いわしのオレンジ煮 ごぼうの炒め煮 ほうとう汁	いわし ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 しいたけ 長ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 うどん	油	782 31.1 20.5 2.7	
13	月	○	ごはん	ししゃもごまフライ（2こ） ビーフソテー 肉だんごのスープ	ししゃも ぶた肉 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん たら チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きくらげ 長ねぎ たけのこ しょうが	米 片栗粉 ビーフン 春雨 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	801 29.1 26.7 2.6	
14	火	○	テーブル ロール☆	ピーマンの肉詰め にんじんのマリネ パンブキンポターージュ	ぶた肉 たまご ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	ピーマン にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり	パン 片栗粉 パン粉 米粉	油 生クリーム	863 33.1 32.9 4.0	
15	水	○	麦ごはん	豚肉のりんごソースがけ スナップえんどうのサラダ (マヨネーズ) 卵スープ ヨーグルト☆	ぶた肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	スナップえんどう にんじん 小松菜	りんご 玉ねぎ キャベツ コーン しめじ	米 麦 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	821 33.4 28.7 2.1	
16	木	○	スパゲティ ナポリタン	ころころお豆のサラダ 手づくりチョコバナナマフィン	ベーコン 大豆 たまご いんげん豆 ひよこ豆	粉チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ マツタケ キャベツ バナナ レモン	スパゲティ さつまいも 小麦粉 チョコレート	油 パター	802 26.8 24.0 2.1	
17	金	○	ごはん	さばのピリから焼き 納豆和え 新じゃがいものつま煮	さば 納豆 かつお節 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 絹さや	しょうが たけのこ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	842 39.8 22.3 2.2	
20	月	○	麦ごはん	ビビンバ（肉炒め・ナムル） 水ぎょうざスープ	牛肉 みそ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	白菜 にんにく しょうが 大豆もやし 長ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖	ごま ごま油	801 33.3 22.2 4.1	
22	水	○	ごはん	鮭の上海漬け ツナと野菜のからし和え 筑前煮	鮭 ツナ とり肉 うすら卵	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	もやし しいたけ たけのこ れんこん	米 砂糖 里芋	ごま油	778 40.0 21.7 2.3	
23	木	○	麦ごはん (菜の花ふりかけ)	とりささみのレモンソース ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁 ぶどうゼリー	とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	レモン 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	829 35.1 20.2 3.3	

*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。

3月分の給食費振替日は、5月1日（月）です。

米、れんこん、さつまいもは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



9年生のみなさん ご卒業おめでとうございます！

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。
 9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？ これから先も楽しく
 すごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。
 また、給食で学んだことを食生活に生かして、これからもがんばってください。
 給食センター職員一同、みなさんの活躍を応援しています。



4月の給食は
10日(月)から
始まります！

学校給食摂取基準
(中学校)

	月平均
熱量：830kcal	820
たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.7
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.9
食塩相当量：2.5g以下	2.9

◀ 給食メニューの紹介 ▶

いわしのねぎソース レシピ動画

URLとQRコード

<https://youtu.be/ZFBeS3cSxE>



※給食の「いわしのねぎソース」の作り方です。