



日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)				エネルギー (kcal)		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと			体のちようしをとのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)	
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質			ビタミン
公津の杜小6年生考案献立											
1	水	○	ちゅうかめん	タンメンスープ チャーシュー にくしゅうまい もやしのナムル クリームワッフル	ちゅうかめん こむぎこ ワッフル	こまあぶら こま	ふたにく いか	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし にんにく しょうが たまねぎ はくさい しいたけ きくらげ コーン ながねぎ	644 29.4 22.5 2.4
公津の杜小6年生考案献立											
2	木	○	ごはん	さばのねぎだれがけ マヨおひたし さといものみそしる はるか	こめ さとう さといも	こまあぶら あぶら	さば ハム かつおぶし ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん みすな	しょうが ながねぎ にんにく もやし たまねぎ はるか	664 27.4 24.9 2.1
3	金	○	ごはん (おにぎりのり)	えびのてんぷら (セルフてんむす) れんこんサラダ にくだんごしる さくらもち	こめ さとう こむぎこ でんぶん さくらもち	あぶら こま	えび とりにく ふたにく	牛乳 のり ひじき	にんじん こまつな	れんこん キャベツ だいこん しめじ ながねぎ たまねぎ	702 24.4 20.6 2.4
公津の杜小6年生考案献立											
6	月	○	ごはん	つつみやきハンバーグ ごもくきんぴら さつまいもじる ヨーグルト	こめ さとう さつまいも	こまあぶら あぶら だいた	とりにく ふたにく さつまいも あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ マッシュルーム ごぼう はくさい	714 28.6 20.8 2.1
公津の杜小6年生考案献立											
7	火	○	キャロット ピラフ	かにクリームコロッケ (ソース) えだまめサラダ チキンやさいスープ デコボン	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら こまあぶら	かに とりにく ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン	キャベツ もやし えだまめ たまねぎ コーン デコボン	653 21.3 21.6 2.9
8	水	ジョア	ごはん	さけのしおこうじづけやき こうやどうふのたまごとし しらたまじる なりたのいちご	こめ さとう もち	あぶら	ぎんざけ とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ	ヨーグルト	にんじん みつぼ こまつな	たまねぎ しいたけ だいこん ながねぎ いちご	609 27.6 11.9 2.1
公津の杜小6年生考案献立											
9	木	○	チャーハン	やきギョーザ はるさめサラダ わかめスープ ちゅうかごまだんご	こめ はるさめ こむぎこ さとう ごまだんご	あぶら こまあぶら こま	ベーコン たまご ハム とりにく とうふ ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ はくさい えのきたけ もやし	650 24.5 21.1 2.8
公津の杜小6年生考案献立											
10	金	○	はちみつパン	たらのムニエル ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン かみかみグミ	パン こむぎこ さとう スパゲティ グミ	あぶら バター オイル	たら ウィンナー ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	カリフラワー コーン にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	704 29.8 20.7 2.7
6年生は卒業お祝い給食											
13	月	○	いろいろごはん	とりにくのからあげ ほうれんそうわふうサラダ たけのこのみそしる ヨーグルトレーズン	こめ でんぶん さとう ヨーグルトレーズン	あぶら	とりにく ふたにく みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが えのきたけ しめじ たまねぎ たけのこ キャベツ	679 29.2 20.7 2.5
14	火	○	せきはん (ごましお)	さわらのさいきょうづけやき じゃがいものそぼろに すましじる バニラアイス	こめ さとう じゃがいも ふ あすき アイスcream	あぶら こま	さわら みそ ふたにく とりにく とうふ なると	牛乳	にんじん なばな	たまねぎ えだまめ えのきたけ だいこん	713 31.3 24.1 2.9
15	水	○	むぎごはん	ポークカレー あらびきソーセージ キャベツサラダ すだちゼリー	こめ おおむち じゃがいも いんげんまめ こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	ソーセージ ふたにく	牛乳	にんじん	コーン きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	718 24.0 23.4 2.1
17	金	○	ごはん	チーズタッカルビ かいそうサラダ ちゅうかたまごスープ ももゼリー	こめ さとう さつまいも でんぶん ゼリー	あぶら こまあぶら	とりにく たまご とうふ ほだてがし	牛乳 チーズ かいそう	さやいんげん パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし きゅうり しいたけ ながねぎ	646 29.8 16.9 2.3
20	月	○	ごはん	いわしおろしに ふたにくのごまみそあえ けんちんじる きなこぼたもち	こめ さとう さといも でんぶん こしあん	こま	ふたにく みそ とりにく とうふ きなこ いわし	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	645 28.3 15.2 2.2
22	水	○	やき カレーパン	ハムサラダ さつまいものクリームスープ きよみオレンジ	パン こむぎこ パンこ さとう さつまいも	あぶら こまあぶら	ふたにく たまご ハム とりにく	牛乳 チーズ 抹茶	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ セロリ しめじ きよみオレンジ	668 28.8 22.6 2.8
23	木	○	なのはな ごはん	ふたにくのアップルソースがけ おかかあえ じゃがいものみそしる いちごクレープ	こめ さとう じゃがいも クレープ		とりにく たまご ふたにく かまぼこ かつおぶし ベーコン みそ	牛乳	なばな こまつな みすな にんじん	しょうが たまねぎ りんご もやし	690 28.2 25.8 2.8

- ★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。
- ★13日(月)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1日(月)です。



給食のおすすめメニュー「いわしのねぎソース」の作り方を紹介しています。
(成田市学校栄養士会作成) ご覧ください!
<https://youtu.be/ZFBeS3cSxEE>

学校給食摂取基準(8~9歳)		3月平均
熱量	650kcal	673
たんぱく質	26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.5
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.9
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。今月は公津の杜小の児童6名の献立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。)



卒業生の皆さんへ

6年生の皆さんは、いよいよ卒業…小学校の給食ともお別れです。食べることを大切にすること、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。