



3月 よていこんだてひょう



令和5年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	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	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	食塩相当量	
★献立のテーマ★			いつもとおなじの中華料理		本城小6年1組 小西葵さん					おすすめポイント▶中国料理のおすすめ料理を食べてもらいたいです。	
1	水	○	ちゅうかめん	にくぎょうざ かんてんサラダ(ドレッシング) しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なたと チャーシュー	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン ねぎ もやし	ちゅうかめん	ドレッシング 油	611 26.1 18.9 2.4
遠山中3年B組リクエスト献立											
2	木	○	きなこ あげパン	ポテトサラダ たまごスープ いちご	きな粉 ハム ベーコン 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり コーン 玉ねぎ いちご	パン さとう じゃがいも でん粉	油 マヨネーズ	603 22.4 22.3 2.3
ひなまつり献立											
3	金	○	ちらしずし (きざみのり)	はながたとうふハンバーグてりやきソース キャベツのたくあんあえ こうはくしらたまじる ひなあられ	油あげ 卵 とうふ とり肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん きぬさや こまつな	しいたけ れんこん かんぴょう ねぎ えのきたけ キャベツ たくあん だいこん	米 さとう でん粉 白玉もち ひなあられ	ごま	615 17.9 15.8 3.4
遠山中3年D組リクエスト献立											
6	月	○	ごはん	さけのマヨネーズやき わふうサラダ とんじる たまごプリン	さけ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう	米 さとう 里いも プリン	マヨネーズ 油 ごま油	722 29.7 25.9 2.0
7	火	○	はつがまい ごはん	こんにゃくサラダ チキンカレー オレンジ	とり肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 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	636 20.6 15.3 2.1
8	水	○	うどん	ごぼうサラダ ごもくうどんじる バナナマフィン	ちくわ とり肉 油あげ なたと 卵	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ しいたけ バナナ	うどん さとう 小麦粉	ごま マヨネーズ バター	669 25.8 19.5 2.7
卒業お祝い献立											
9	木	○	せきはん (ごましお)	えびフライ(ソース) さんしょくごまあえ こうはくはんぺんのすましじる おいわいこうはくゼリー	えび はんぺん 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ えのきたけ	せきはん さとう ゼリー	ごま 油	649 24.2 18.0 2.9
10	金	○	むぎごはん	いかのチリソースかけ ちゅうかあえ にくだんごとはくさいのスープ	いか 卵 かまぼこ とり肉 なたと	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし きゅうり きくらげ はくさい ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 さとう マロニー	油 ごま ごま油	606 23.5 16.5 2.5
★献立のテーマ★			中華風こんだて		本城小6年2組 石野友涼さん					おすすめポイント▶ヨーグルトを入れたところです。	
13	月	○	ごはん (かんこくふう あじつけのり)	ホークしゅうまい はるさめサラダ ちゅうかふうたまごスープ カルシウムヨーグルト	ハム ぶた肉 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん	きゅうり もやし しいたけ きくらげ ねぎ	米 さとう はるさめ でん粉	ごま油	651 26.6 16.9 2.3
★献立のテーマ★			和の心をもって食べよう		本城小6年2組 荒川優美奈さん					おすすめポイント▶みそ汁が和でおいしいですよ！	
14	火	○	ごはん (わかめふりかけ)	とりにくのこうみやき マカロニサラダ なめこのみそじる	とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり コーン だいこん なめこ	米 マカロニ さとう 里いも	マヨネーズ	616 29.4 16.9 2.1
★献立のテーマ★			旬の食材をおいしく食べよう！		本城小6年2組 加瀬心渚さん					おすすめポイント▶旬の食べ物をたくさんつかいました！かぜをひかないようにたくさん食べてください！	
15	水	○	しよくパン (いちごジャム)	パンフキングラタン ブロッコリーのアーモンドあえ トマトとたまごのスープ	ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ レタス	パン でん粉 さとう ジャム	油 アーモンド	619 24.0 24.9 2.5
★献立のテーマ★			チーズ多めの洋風献立		本城小6年2組 谷蒼依さん					おすすめポイント▶ビタミン・無機質を多くしました▶	
16	木	○	パエリア	ツナサラダ チーズスープ りんご	とり肉 えび いか ツナ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	いんげん パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ はくさい りんご	米 麦 パン粉	バター 油 ドレッシング	647 26.7 22.1 3.4
17	金	○	ピザ トースト	イタリアンサラダ 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 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 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	633 25.6 23.4 3.0
20	月	○	ごはん	セルフかつどんのぐ さつまいものみそじる いよかん	ぶた肉 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ いよかん	米 さとう さつまいも	油	678 23.4 17.3 2.1
22	水	○	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 げんきヨーグルト	ハム ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	パン さとう マカロニ	マーガリン 油 バター	646 28.1 26.3 3.0
23	木	シ ョ ア	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	ベーコン ハム ウィンナー 卵	ショ ア ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ はくさい りんご レーズン	米 麦 マカロニ パイ さとう	バター 油 マヨネーズ	769 21.0 25.7 2.7

1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

今月の地元産

【ほうれん草・小松菜・にんじん】
堀越一仁(大清水)・池上貴之(小菅)

【さつまいも】堀越一仁(大清水)
【れんこん】成田市農業協同組合
【米(コシヒカリ)】山口和久(馬場)

6年生が考えた献立 今月は、本城小学校の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)

遠山中学校3年生リクエスト献立 今月も、3年生の中学校卒業をお祝いで、リクエスト献立を実施しています。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal 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: 2.0g未滿

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

6年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます

中学生の時期は一生の中で最も「心」と「体」が成長する時、そして最も多くの栄養を必要とする時でもあります。特に成長期の食習慣は一生の健康を左右する大切なものです。毎日の食生活を大事にして、健康な体をつくり、充実した中学校生活を送ってください。

卒業おめでとう
給食室より

お知らせ

3月分の給食費は、5月1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。

レシピ動画第二弾を作成しました

成田市学校栄養士会で作成した、「いわしのねぎソース」の作り方が視聴できます。ぜひご覧ください!

<https://youtu.be/ZFBeS3cSx>

QRコード