



# 3月 予定献立表



令和5年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			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		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
★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	○	中華麺	肉きょうざ 寒天サラダ(ドレッシング) しょうゆラーメンスープ 一口ピーチゼリー	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 ゼリー	ドレッシング 油	766 30.6 20.4 2.8
遠山中3年B組リクエスト献立											
2	木	○	きなこ 揚げパン	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	771 27.8 28.0 2.9
ひなまつり献立											
3	金	○	ちらしずし (きざみのり)	花型とうふハンバーグ照り焼きソース キャベツのたくあんあえ 紅白白玉汁 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	803 21.4 18.9 4.1
遠山中3年D組リクエスト献立											
6	月	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 和風サラダ とん汁 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	899 36.9 30.4 2.4
7	火	○	発芽米 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	801 25.5 17.3 2.5
8	水	○	うどん	ごぼうサラダ 五目うどんじる 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	801 32.3 21.8 3.2
卒業お祝い献立											
9	木	○	赤飯 (ごま塩)	えびフライ(ソース) 三色ごまあえ 紅白はんぺんのすまし汁 お祝い紅白ゼリー	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	777 28.1 18.7 3.5
10	金	○	麦ごはん	いかのチリソースかけ 中華あえ 肉団子と白菜のスープ ウエハース	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 ウエハース	油 ごま ごま油	800 30.0 20.3 3.1
★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 (韓国風 味つけのり)	ホークしゅうまい 春雨サラダ 中華風たまごスープ 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	802 31.0 19.0 2.7
★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)	とり肉の香味焼き マカロニサラダ なめこのみそ汁	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	785 37.5 19.3 2.4
★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	○	食パン (いちごジャム)	パンプキンクラタン 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 アーモンド小魚	ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ 小魚	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	802 31.4 31.8 3.3
★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	820 32.9 26.7 4.0
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	797 31.4 29.8 3.8
20	月	○	ごはん	セルフかつ丼の具 さつまいものみそ汁 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	856 29.8 19.5 2.5
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 元気ヨーグルト	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	797 34.7 31.4 3.8
23	木	ジョア	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	ジョア 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	917 24.2 28.4 3.2

1年間の 総まとめ 食生活をふりがえそう

- 朝食を毎日とった
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 規則正しい時間に食事をした
- 食品表示を見るように心がけた
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 地域の食材や食文化について理解した
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

【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(12~14歳)

熱量: 830kcal 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: 2.5g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。

3年生のみなさん 卒業おめでとうございます

みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後は、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気で充実した毎日を送ってください。

★3年生の思い出に残る給食★

主食: キムチチャーハン、きなこ揚げパン、キムたくごはん  
おかず: 和風サラダ、からあげ、カレー、シチュー、肉じゃが  
デザート: ヨーグルト、レモンソーダゼリー、果物

♡9年間、ありがとうございました♡

●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