

令和6年  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* - (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	食塩相当量(g)	
1	金	○	ちらしずし (手巻きのみ)	手巻き用卵(2本) スティック納豆 ツナサラダ すまし汁 桜もち	納豆 卵 ツナ とうふ かまぼこ	牛乳 のり	菜の花 にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 さくらもち	マヨネーズ	845 29.6 23.4 3.5	
4	月	○	ごはん (ふりかけ)	あじアーモンドフライ のりマヨサラダ かぶのみそ汁 黒ごまプリン	あじみそ かまぼこ 油揚げ 大豆 かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 かぶの葉 にんじん	キャベツ れんこん かぶ	米 プリン パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま マヨネーズ アーモンド	862 27.3 31.2 2.7	
5	火	○ ミルク メープル	コッペパン スライス	チリコンカン 小松菜のガーリックソテー ヨーグルトあえ	豚肉 牛肉 ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト グリーンピース 小松菜	にんにく 玉ねぎ えのきたけ コーン もも みかん パナナ パイナップル	パン 砂糖 いんげん豆 金時豆	油 バター オリーブオイル	852 32.3 30.3 2.9	
6	水	○	ごはん	ユーリンチー (2個) 春野菜サラダ ワタンスープ チーズ	鶏肉 かつお節	牛乳 チーズ	菜の花 にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま	843 35.5 25.7 2.8	
7	木	○	赤飯 (ごま塩)	金目鯛の白醤油漬け ほうれん草ののりあえ けんちん汁 お祝いデザート	小豆 金目鯛 とうふ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	もち米 砂糖 里芋 ムース	油 ごま ごま油	815 29.9 23.6 2.5	
8	金	○	麦ごはん	ビーフカレー コーンサラダ デコボン	牛肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン デコボン	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	866 24.4 27.2 2.2	
11	月	○	ごはん	えびフライ(2本)ソース れんこんサラダ 具だくさん豆乳汁	豚肉 えび 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	油	809 31.7 22.1 2.8	
12	火	○	ブランコッパ 丸パンスライス (チーズ)	チキンハーフ焼き イタリアンサラダ ポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも	オリーブオイル 油	832 42.3 31.1 3.3	
13	水	○	麦ごはん	手作りとうふハンバーグ ごまあえ 沢煮椀 アセロラゼリー	とうふ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 しいたけ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま	837 36.8 21.7 2.6	
14	木	○	ごはん	さばおろし煮 ひじきの五目煮 豚汁 りんご	さば ちくわ 大豆 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ りんご	米 砂糖 里芋	油	837 32.7 27.3 2.6	
15	金	○	ピタパン	肉だんごトマトソース(2個) かぼちゃサラダ 焼きそば	豚肉 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	焼きそば麺 ピタパン パン粉	油 マヨネーズ	821 31.9 25.8 3.6	
★成田中学校 2年D組の生徒が考えてくれた献立です。『旬の食材を使い、栄養バランスを考えました』												
18	月	○	ごはん	しゅうまい(2個) 春雨サラダ 八宝菜 小魚アーモンド	鶏肉 豚肉 えび いか 魚肉 卵 うすら卵	牛乳 かたくちいわし	にんじん チンゲンサイ	きゅうり にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ きくらげ	米 春雨 小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 油 アーモンド	899 38.9 28.3 2.8	
19	火	○	ごはん	さわら照り焼き 納豆あえ えのきのみそ汁 ヨーグルト	さわら 納豆 生揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ	米 麩	ごま	800 37.4 20.6 2.5	
21	木	○	ごはん (ふりかけ)	肉じゃが 磯香あえ 原宿ドッグ(チーズ)	豚肉 卵 かつお節 あじ節	牛乳 チーズ スキムミルク のり ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし	米 じゃがいも 原宿ドッグ 砂糖	ごま 油	883 28.7 23.0 2.3	

★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。

★1・4・7・13・14・19日のデザートと15日のピタパンは学校配送です。



ご卒業おめでとうございます



3年生のみなさんにとって、今月は最後の給食になります。
新型コロナウイルスの感染予防のための黙食期間がありましたが、楽しそうに会話をしながら給食を食べている姿が見られるようになり、やっぱり楽しい食事はいいものだなあと感じました。9年間の給食が、学校生活の思い出のひとつになっていると嬉しです。



次回の給食費の口座振替日(納付日)は、4月1日です。(2月分)



学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量:	830kcal	843
たんぱく質:	31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.8
脂質:	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.8
食塩相当量:	2.5g以下	2.8