



3月 よていこんだてひょう



令和6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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量		
			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
★献立のテーマ★ ひなまつり献立											
1	金	○	ちらしずし (きざみのり)	さわらのさいきょうやき マヨおひたし こうはくしらたまじる ひなあられ	油あげ みそ さわら とり肉 かつお節 ハム 卵 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな きぬさや	しいたけ れんこん かんぴょう もやし だいこん ねぎ	米 さとう 白玉もち ひなあられ	ごま マヨネーズ	641 27.2 17.0 2.8
★献立のテーマ★ あたたかお和食こんだて					遠山小6年						
おすすめポイント▶旬のほうれん草、大根を使ったピーナッツあえとん汁がおすすです。											
4	月	○	ごはん	とうふハンバーグおろしソース ピーナッツあえ とんじる	とうふ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん もやし キャベツ ごぼう ねぎ	米 さとう 里いも	ピーナッツ ごま油	614 25.0 19.1 2.4
★献立のテーマ★ 遠山中3年A組リクエスト献立											
5	火	○	きなこ あげパン	ひじきのサラダ ポトフ たまごプリン	きな粉 ツナ ウィンナー	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも プリン	油	715 27.0 26.4 2.4
★献立のテーマ★ 洋風で作る					本城小6年2組						
おすすめポイント▶寒い時期でもあたたまる給食にしました。											
6	水	○	はつがまい ごはん	ブロッコリーのアーモンドあえ ポークカレー いちご	ハム ぶた肉	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ いちご グリーンピース	米 さとう じゃがいも	油 アーモンド	672 23.9 19.4 2.1
7	木	○	きりこぶ ごはん	さつまいものてんぷら(てんつゆ) ツナとわかめのごまあえ えびだんごのすましじる	とり肉 ツナ えび 油あげ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな きぬさや	しいたけ もやし ねぎ しめじ	米 麦 さとう 小麦粉 さつまいも	油 ごま	623 20.2 20.3 3.4
★献立のテーマ★ 旬の食べ物たっぷり給食!					遠山小6年						
おすすめポイント▶みんなが好きな旬のものをたくさん入れました。											
8	金	○	ごはん	さけのマヨネーズやき わふうサラダ あすかじる みかん	さけ とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ だいこん 玉ねぎ みかん	米 さとう じゃがいも	マヨネーズ 油	685 26.0 22.0 2.1
★献立のテーマ★ 遠山中3年D組リクエスト献立											
11	月	○	ちゅうかめん	やさいはるまき きゅうりともやしのナムル みそラーメンスープ	ぶた肉 チャーシュー みそ なたと	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ	ちゅうかめん さとう	油 ごま油 ごま	671 24.7 24.5 3.3
★献立のテーマ★ 卒業お祝い献立											
12	火	○	せきはん (ごまお)	えびフライ(ソース) さんしよくごまあえ こうはくはんぺんのすましじる おめでとうゼリー	えび なたと 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	641 25.2 18.1 3.1
13	水	○	ごはん	セルフかつどんのぐ さつまいものみそしる 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	677 23.3 17.3 2.1
14	木	○	ピザトースト	イタリアンサラダ こめこのコーンスープ でこぼん	ハム ツナ とり肉	牛乳 チーズ	ピーマン 赤パプリカ ブロッコリー パセリトマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン でこぼん	パン さとう 米粉	油 ドレッシング	677 26.9 25.0 3.0
15	金	○	ビビンバふう まぜごはん	きゅうりのなんばんづけ わかめスープ かぼちゃチーズマフィン	ぶた肉 とうふ なたと 卵	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ	もやし ぜんまい ねぎ きゅうり えのきたけ	米 麦 さとう 小麦粉	ごま ごま油 バター	685 23.2 23.4 3.3
18	月	○	ごはん	とりにくのレモンじょうゆ なっとうあえ かきたまじる	とり肉 納豆 かつお節 卵 なたと とうふ	牛乳 のり チーズ わかめ	パセリ にんじん ほうれん草 こまつな	はくさい 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	油 ごま ごま油	629 29.7 18.5 2.0
19	火	○	ホットハム チーズサンド	マセドアンサラダ パスタスープ カルシウムヨーグルト	ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	マーガリン マヨネーズ バター	666 27.7 24.6 2.8
21	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 ウィンナー ハム 卵	ショ ア ヨーグルト	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム りんご グリーンピース コーン はくさい レーズン	米 麦 マカロニ さとう パイ	バター 油 マヨネーズ	718 19.3 21.2 2.5

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

6年生が考えた献立 今月も、遠山小、本城小の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。

春休みは
家の仕事を
積極的に!



今月の地元産

【ほうれん草・小松菜】
堀越一仁(大清水)・木内忍(本城)
【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)

ご卒業
おめでとうございます

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。

●お知らせ●
次回の給食費の口座振替(納付)日は、**4月1日**です。(2月分給食費)お早めに口座へのご入金をお願いします。