



# 3月 予定献立表



令和6年

本城小学校共同調理場（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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
★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)	鯖の西京焼き マヨおひたし 紅白白玉汁 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	808 32.2 19.1 3.7
★献立のテーマ★ あたたかお和食こんだて											
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 とん汁	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	782 30.8 22.2 2.9
★献立のテーマ★ 洋風で作る											
5	火	○	きなこ 揚げパン	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	854 31.7 30.0 3.0
6	水	○	発芽米 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	830 28.2 21.8 2.5
7	木	○	きりこぶ ごはん	さつまいもの天ぷら(天つゆ) ツナとわかめのごまあえ えびだんごのすまし汁	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	795 24.2 23.0 4.1
★献立のテーマ★ 旬の食べ物たっぷり給食!											
8	金	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 和風サラダ 飛鳥汁 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	859 32.9 26.6 2.5
11	月	○	中華麺	野菜春巻き きゅうりともやしのナムル みそラーメンスープ アセロラミルクゼリー	ぶた肉 チャーシュー みそ なた	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 ゼリー	油 ごま油 ごま	867 29.5 28.8 4.0
★献立のテーマ★ 卒業お祝い献立											
12	火	○	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 おめでとうゼリー	えび なた 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	770 29.3 19.0 3.7
13	水	○	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	855 29.7 19.5 2.5
14	木	○	ピザトースト	イタリアンサラダ 米粉のコーンスープ 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	823 31.9 29.4 3.7
15	金	○	ビビンバ風 混ぜごはん	きゅうりの南蛮漬け 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 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	817 26.9 24.6 3.9
18	月	○	ごはん	とり肉のレモンじょうゆ 納豆あえ かきたま汁 一口ヨーグルトゼリー	とり肉 納豆 かつお節 卵 なた 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 ゼリー	油 ごま ごま油	800 32.9 20.0 2.2
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	808 33.5 28.7 3.4
21	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 ウィンナー ハム 卵	ジョア 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	854 22.2 22.9 2.9

## 1年間の 食生活をふりかえろう

1年間の 食生活をふりかえろう

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

**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。

春休みも毎日朝食をとろう  
朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も朝寝坊しないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

## 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。

**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)

**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方を学んできました。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: ピザトースト、ラーメン、きなこ揚げパン  
キムチチャーハン、メロンパン風トースト  
おかず: 和風サラダ、からあげ、カレー、ミネストローネ、肉じゃが、ハンバーグ、ハヤシライス、グラタン、ポトフ  
デザート: 冷凍みかん、フルーツポンチ、マフィン

♡9年間、ありがとうございました♡

**●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。