



# 3月 よていこんだてひょう



令和6年

調理場のキャラクター「もりもりん」

※裏面のおしらせもお読みください

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをとのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
公津の杜小6年生児童考案献立											
1	金	○	ちらしずし (きざみのり)	あかうおのあまみそづけやき きりぼしだいこんのサラダ おふのすましじる さくらもち	こめ さとう ふ さくらもち	あぶら こま	あぶらあげ とりにく たまご あかうお ハム とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	しいたけ きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ だいこん	647 31.6 16.1 2.9
公津の杜小6年生児童考案献立											
4	月	○	ごはん	ぶたにくのこうみソースがけ ほうれんそうわふうサラダ チキンとやさいのスープ りんご	こめ さとう じゃがいも	こま あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ながねぎ えのきたけ たまねぎ りんご	669 26.3 23.2 2.0
公津の杜小6年生児童考案献立											
5	火	○	ちゅうかめん	エビシューマイ かいそうサラダ みそラーメンスープ みかんクレープ	ちゅうかめん さとう こむぎこ クレープ	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく なんと みそ えび いとよりだい	牛乳 かいそう	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ コーン ながねぎ	728 30.4 26.2 2.7
公津の杜小6年生児童考案献立											
6	水	○	ごはん (のりつくだに)	あじフライ ほうれんそうのおひたし あかだしみそじる ヨーグルト	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	あじ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん はくさい	672 28.7 18.1 2.3
公津の杜小6年生児童考案献立											
7	木	○	とうもろこしのやきめし	ホイコーロー きゅうりともやしのサラダ ちゅうかスープ チョコレートムース	こめ さとう でんぶん はるさめ だいずバター チョコムース	あぶら こま こまあぶら	ベーコン ぶたにく みそ ほたてがい	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし たけのこ はくさい ながねぎ えのきたけ	625 23.5 20.9 2.6
公津の杜小6年生児童考案献立											
8	金	○	むぎごはん	チキンカレー とんかつ ブロッコリーとゆでたまごのサラダ あんにととうふ	こめ おおむぎ さとう パンこ じゃがいも こむぎこ いんげんまめ あんにととうふ	あぶら	ぶたにく たまご ツナ とうにゅう とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	724 29.1 22.7 2.1
公津の杜小6年生児童考案献立											
11	月	○	ロールパン	ツナとやさいのオムレツ (ケチャップ) きのこマカロニのソテー ポトフ フルーツしらたま	パン マカロニ じゃがいも さとう だんご	油 卵	ツナ たまご ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ マヨネーズ にんにく エリンギ まいたけ はくさい セロリ みかん もも パイナップル	731 26.9 20.6 2.4
公津の杜小6年生児童考案献立											
12	火	○	はなやかごはん	とりにくのからあげ いそかあえ かぶのみそじる ヨーグルトレーズン	こめ でんぶん さとう さといも ヨーグルトレーズン	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし かぶ たまねぎ	694 29.3 21.7 2.7
公津の杜小6年生児童考案献立											
13	水	○	ごはん	なのはなのかきあげ (てんつゆ) ぶたにういため たけのこのかきたまじる すだちゼリー	こめ さとう でんぶん さつまいも こむぎこ ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく たまご なんと	牛乳 わかめ	にんじん にら なのはな	たまねぎ しめじ だいこん たけのこ ながねぎ	629 24.3 17.0 2.1
公津の杜小6年生児童考案献立											
14	木	○	せきはん (ごましお)	こいするぶたのハンバーグ キャベツのおかかあえ はんぺんのすましじる バニラアイス	こめ あすき こま さとう アイス	こまあぶら	ぶたにく かつおぶし はんぺん とうふ	牛乳 わかめ	こまつな	キャベツ えのきたけ だいこん たまねぎ	668 27.3 25.1 2.4
公津の杜小6年生児童考案献立											
18	月	○	ごはん	とりにくのオィネーズやき ナムル とうふのちゅうかに プリン	こめ さとう でんぶん プリン	あぶら こまあぶら こま	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きくらげ	710 33.4 22.0 2.3
公津の杜小6年生児童考案献立											
19	火	○	ナンちゃってピザ	ハートオムレツ ツナサラダ とうにゅうかぼちゃスープ とみさとのいちご	ナン さとう	あぶら	ベーコン たまご ツナ とりにく とうにゅう	牛乳 チーズ	ピーマン トマトピューレ にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ マヨネーズ きゅうり キャベツ いちご	607 31.0 23.5 2.6
公津の杜小6年生児童考案献立											
21	木	○	ごはん	さけのしおこうじづけやき しんじゃがいものそばろに スタミナみそじる おいわいケーキ	こめ じゃがいも さとう ケーキ	あぶら こま こまあぶら	さけ みそ とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ だいこん もやし えのきたけ にんにく	706 29.5 23.5 2.2

## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？

今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 6年生が考えた献立が登場します！！

6年の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。おいしさはもちろん、栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。その中からいくつかを献立に取り入れています。(2月に新山小学校分をお出しし、3月は公津の杜小学校分です。)ぜひご注目ください！

※調理作業や栄養価等の関係で調整させていただいております。



- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★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)

学校給食摂取基準 (8~9歳)		3月平均
熱量: 650kcal		678
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)		28.6
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		21.6
食塩相当量: 2.0g以下		2.4

