令和6年 3月 よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

★ちらしずしにたまごをのせて
ちゃきんずしにしてたべましょう！

★4日は美郷台小6年生が家庭科の授業で考えた献立をアレンジしてあります。
「バランスープ」は色々な食材をつかって栄養バランスを考えたメニューです。

★13日は6年生の卒業おいわい献立です。★

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質(しつ)	体をつくるもと 無機質(むきしつ)	体のちょうしをととのえるもと ビタミン		エネルギーのもと 炭水化物(たんすいかぶつ)	エネルギーのもと 脂質(ししつ)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	金	○	ちらしずし うすやきたまご	てづくりえびフライ ツナとやさいのごまあえ はんぺんのすましじる	あぶらあげ たまご　ツナ　えび はんぺん	きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん なのはな ブロッコリー	しいたけ れんこんスライス かんぴょう もやし　みずな	こめ きびざとう こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごま	682 22.3 20.9 2.5
4	月	○	ごはん	とりのからあげ ほうれんそうのわふうサラダ バランスープ（たまごいり） ひとくちシチリアレモンゼリー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり　わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しいたけ にんにく　しょうが	こめ さとう はるさめ ゼリー	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	640 23.5 18.1 1.8
5	火	○	ツイストパン	てづくりマカロニグラタン じゃがいものハニーサラダ すっきりコンソメスープ オレンジ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　オレンジ セロリ	パン　マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも はちみつ	サラダあぶら バター なたねあぶら	630 22.4 30.1 2.3
6	水	○	ごはん	こいするぶたヒレカツ ふきのにもの さわにわん こぶくろソース でこぽん	ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ふき　ごぼう ながねぎ　えのきたけ でこぽん	こめ パンこ こむぎこ きびざとう はるさめ	なたねあぶら サラダあぶら	683 28.8 19.4 1.8
7	木	○	ごはん	そぼろ なりたのパリパリれんこんチップス ちばのめぐみじる かじゅうグミ	とりにく たまご　だいず ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	えだまめ しょうが れんこん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さといも グミ	なたねあぶら サラダあぶら	660 25.5 16.3 1.8
8	金	○	アーモンドトースト	ブラウンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ たれつきにくだんご低1こ高2こ アイスクリーム	とうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ コーン	パンきじ さとう こむぎこ	アーモンド　バター アーモンドスライス サラダあぶら なまクリーム アイスクリーム	550 20.0 32.4 2.0
11	月	○	ごはん	ハートプレーンオムレツ みさとオリジナルカレー こんにゃくサラダ	たまご ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら バター	655 22.0 23.8 2.8
12	火	○	ごはん	さけのオイネーズやき（たまごなしマヨネーズ） ころころさつまいもサラダ きのこけんちんじる	さけ とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ	こめ きびざとう さつまいも	ごまあぶら エッグフリーマヨネーズ	646 25.1 18.1 2.2
13	水	○	おせきはん	たいのしおこうじやき ブロッコリーサラダ すましじる いちご	あずき まだい とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	いちご コーン　みずな	こめ　もちごめ さとう	ごま サラダあぶら	602 23.9 15.0 1.7
14	木	○	バンズパン	ミートローフ キャベツサラダ かぼちゃだんごのスープ ミルメークコーヒー	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ　キャベツ コーン きゅうり セロリ	パン　パンこ きびざとう でんぷん こむぎこ ミルメーク	サラダあぶら	607 27.5 22.1 2.6
15	金	○	ごはん	ハッシュドビーフ みさとのチーズオムレツ もやしとコーンのおひたし	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム もやし　コーン	こめ じゃがいも こむぎこ	バター なまクリーム サラダあぶら オリーブオイル ごま	688 25.7 28.2 1.8
18	月	○	やきにく チャーハン	てづくりあげぎょうざ ちゅうかサラダ ちゅうかスープ ひとくちアセロラゼリー	ぎゅうにく ゼラチン ハム なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ しいたけ　きゅうり もやし	こめ ぎょうざのかわ こむぎこ マロニー さとう　ゼリー	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら ごま	635 23.0 18.3 2.3
19	火	○	2しょく あげパン	きのこのもりシチュー ツナサラダ	きなこ とりにく　ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	パン グラニューとう きびざとう こむぎこ	なたねあぶら サラダあぶら バター なまクリーム ごま	603 21.1 30.3 3.3
21	木	○	ごはん	てづくりコロッケ スタミナなっとうあえ みそしる オレンジ こぶくろソース	ぎゅうにく たまご　とうふ なっとう　にぼし かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ　キャベツ もやし だいこん ごぼう　ながねぎ オレンジ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さといも	サラダあぶら なたねあぶら	688 26.9 20.7 2.1

★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。　★３月分の給食費振替日は4/30（火）です。

◆学校配送は５日パン，８日アイスクリーム，１４日パンです。

学校給食摂取基準（基準）		
熱量：	650kcal	641
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	24.1
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	22.4
食塩相当量：	2.0g以下	2.1

６年生ご卒業おめでとうございます。
「食べる」ということは多くの人のささえがあって食べることができています。
これからもどうか感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ことを大切にしてください。