



日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーン ク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
				しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補正 - (kcal)	
						たんぱく質	むきしつ 無機質	たんぱく質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
8	月	○	スプ	むぎごはん	こんにゃくサラダ ポークカレー きよみオレンジ	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご きよみオレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	683 22.9 19.0 2.1	
9	火	○	はし	ごはん	ぎゅうにくコロック（ソース） れんこんわふうサラダ しんたまねぎのみそしる	ツナ かつおぶし ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ こまつな	れんこん たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	685 20.1 25.4 2.3	
10	水	○	スプ	ごはん	ハンバーグトマトソース ブロッコリーのサラダ ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり コーン セロリー キャベツ	こめ さとう マカロニ	あぶら	657 25.2 23.1 2.1	
11	木	○	スプ	むぎごはん	キャベツぎょうざ（1こ職2こ） はるさめサラダ マーボードウフ	ぶたにく ハム とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いら	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ かたくりこ	こまあぶら こま あぶら	665 29.9 21.1 2.2	
12	金	○	はし	ごはん	さけのさいきょうやき ほうれんそうののりあえ とんじる	さけ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	628 35.0 17.9 2.4	
15	月	○	はし	ごはん	ウインナーのたまごまき あさづけ にくじゃが	たまご ソーセージ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	こま あぶら	684 25.0 20.1 2.8	
16	火	○	スプ	ツイストパン ☆	てづくりれんこんいりとりにく ハンバーグ にんじんのマリネ こめこコーンポタージュ	とりにく ぶたにく とうふ たまご ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ハセリ	れんこん たまねぎ しょうが きゅうり コーン	パン パンこ さとう かたくりこ こめこ	あぶら バター なまクリーム	671 31.6 31.2 2.8	
17	水	○	スプ	ごもく チャーハン	いかのしょうがやき もやしのサラダ トックのスープ フルーツあんじんふうプリン	やきぶた たまご いか とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ えだまめ にんにく しょうが もやし きゅうり コーン はくさい しいたけ	こめ さとう トック あんじんふう プリン	こまあぶら	646 28.4 16.0 3.4	
18	木	○	はし	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう はるやさいのみそしる ぶどうグミ	ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが りんご ごぼう かぶ たけのこ	こめ さとう じゃがいも グミ	こま あぶら	670 26.7 22.4 2.1	
19	金	○	フォ	ペナンミート ソース	カラフルサラダ てづくりチョコバナナマフィン	ぶたにく ハム たまご	牛乳	にんじん トマト あかピーマン きピーマン	たまねぎ セロリー なす マツタケ にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご バナナレモン	ペナン さとう こむぎこ チョコレート	カレー オイル バター	683 26.3 26.0 2.3	
22	月	○	はし	ごはん	とりにくのみそだれやき にくやさしいため にらたまじる	とりにく みそ ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン いら	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	こまあぶら こま あぶら	634 31.7 22.4 2.0	
23	火	○	スプ	しょくパン （アルパリーザ風）	チーズオムレツ アスパラガスのサラダ ポークビーンズ	たまご ベーコン ハム だいす ぶたにく	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん ハセリ トマト	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう シヤム	あぶら	591 28.3 21.0 2.4	
24	水	○	はし	ちゅうかめん ☆	だいがくいも（2こ） あつあげのみそいため しょうゆラーメンのしる	なまあげ ぶたにく みそ やきぶた なると	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ もやし コーン ながねぎ	ちゅうかめん さつまいも さとう みずあめ かたくりこ	あぶら こま こまあぶら	692 31.7 21.1 2.7	
25	木	○	スプ	むぎごはん	ぶたどん すましじる てづくりいちごミルクゼリー	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ えのきだけ いちご	こめ むぎ さとう	あぶら なまクリーム	737 27.6 24.1	
26	金	○	はし	たけのこ ごはん	アジフライ ほうれんそうのごまあえ はるキャベツのスープ ヨーグルト☆	とりにく かつおぶし アジ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし レタス	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	673 28.2 21.5 2.3	
30	火	○	はし	ごはん	カツオのたつたあげ ひじきのごもくに しんじゃがいものみそしる	カツオ とりにく だいす ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	えだまめ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	623 26.3 18.7 2.0	

・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。  
 ☆印のメニューは学校に直接配送されます。  
 3月分の給食費振替日は、4月30日（火）です。  
 お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・れんこん・豚肉は、  
成田産（下総地区・大栄地区）です。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量	650kcal	664
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)	27.8
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.9
食塩相当量	2.0g以下	2.4

- 下総みどり学園では、こんな給食を心がけています。
- ① 楽しくおいしい給食
  - ② 手作りを心がけ、衛生的で安全な給食
  - ③ 日本型食生活を見直し、健康によい給食
  - ④ 季節の味を生かした給食
  - ⑤ 苦手な食材も工夫を凝らした献立作り
  - ⑥ 地域で収穫された食材を積極的に取り入れた給食
- 今年度も、栄養士 林と（株）葉隠勇進の調理員10人で、心をこめて作ります。



7年生が家庭科の授業で考えてくれた献立が、登場します。楽しみにしていてください！  
 ＊献立は、栄養面や作業の都合上、一部変更させていただいた部分もございます。

※学校給食の写真を掲載しています。  
 成田市ホームページ  
 →子育て・教育→市立学校→学校給食→給食の写真【学校給食センター下総分所】