



3月予定献立表



成田市学校給食センター (中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価		
			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杯 (kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
☆玉造中学校2年A組 OOさんが考えた献立☆ テーマ『健康に気をつけて骨を丈夫にする』 汁ものに旬の物を入れてバランスをよくした。													食塩相当量 (g)
3	月	○	ちらしずし (納豆・のり)	手巻き用たまご焼き (2本) ツナサラダ 大根のみそ汁 ひなまつり大福	卵 ツナ 高野豆腐 油揚げ みそ 納豆	牛乳 わかめ のり	にんじん	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう たけのこ 椎茸 れんこん	米 じゃがいも 大福	マヨネーズ	838	30.7	
4	火	○	ごはん	ししゃもごまフライ (2本) おかか和え ちくぜん煮	かつお節 鶏肉	牛乳 ししゃも	ほうれん草 小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん たけのこ 椎茸	米 里芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	831	29.3	
5	水	○	麦ごはん	たこ天 (ソース) 豚丼の具 かきたま汁	豚肉 鶏肉 卵 たらこ たこ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	 牛乳を 残さず飲み ましょう	766	31.8	
6	木	○ (37)	ごはん	ハンバーグ和風ソース ほうれん草とれんこんのごま和え けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ れんこん もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 ミルク	ごま ごま油	839	28.8	
7	金	○	中華めん	いかのチリソースフライ 小松菜のナムル みそラーメンスープ ワッフルドッグ	いか 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	きゅうり にんにく 生姜 もやし 長ねぎ コーン 玉ねぎ	中華めん 砂糖 小麦粉 パン粉 ワッフルドッグ	油 ごま ごま油 バター	785	31.4	
☆玉造中学校2年A組 OOさんが考えた献立☆ テーマ『お祝い献立』 栄養が偏らないようにしながら、彩りを考えて献立をたてることは大変だと思った。													
10	月	ジョア	卒業おめでとう 赤飯 (ごま塩)	鶏のからあげ ほうれん草ののり和え 白玉汁 レモンカスタードタルト	鶏肉 かまぼこ	ジョアのり	ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく えのきたけ 椎茸 長ねぎ	もち米 小豆 澱粉 砂糖 白玉もち タルト	ごま油 油 ごま	874	31.0	
11	火	○	ごはん	さばの香味ソース 中華風ひじきサラダ ワンタンスープ ひとくちりんごゼリー	さば みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	切干大根 きゅうり 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 ゼリー 小麦粉	ごま油	837	27.3	
12	水	○	麦ごはん	チーズオムレツ コールスローサラダ ポークカレー	卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	油	878	30.9	
13	木	○	チキンドリア	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ジュリエヌスープ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ セロリ	米 パン粉 小麦粉	生クリーム	807	28.6	
14	金	○	ごはん	いわしのタルタルフライ くわわかめの炒め物 みそ汁 あまなつゼリー	いわし 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 荳わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	835	26.9	
17	月	○	ごはん	とり肉の明太焼き 炒り卵の花 沢煮わん	鶏肉 たらこ おから 卵 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	長ねぎ 椎茸 生姜 ごぼう 大根 えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	マヨネーズ 油	812	35.7	
18	火	○	コッパン スライス	スラッピージョー 菜の花サラダ 米粉シチュー いちごとみかんのゼリー	豚肉 大豆 かまぼこ 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー ピーマン 菜の花	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン しめじ	パン 砂糖 さつまいも 米粉 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	843	35.2	
☆玉造中学校2年A組 OOさんが考えた献立☆ テーマ『春の献立』 中華の食べ物になるように考えた。春の献立になるように春巻きと春雨サラダをいれた。													
19	水	○	麦ごはん	春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 卵 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん いら	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま	836	30.3	
☆玉造中学校2年B組 OOさんが考えた献立☆ テーマ『地産地消ができる献立』 給食を考えるのはとても大変なのだと分かったので感謝して食べるようにする。													
21	金	○	ごはん	ふた肉のしょうが焼き 小松菜のおひたし つみれ汁 にんじんゼリー	豚肉 油揚げ かつお節 いわし 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 にんにく ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま	804	31.5	
											学校給食摂取基準 (基準) 月平均		
											熱量: 830kcal	828	
											たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	30.7	
											脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.0	
											食塩相当量: 2.5g以下	3.0	

★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。
★お米は成田市産コシヒカリ(一等米)を使用しています。
★3・7・10・13・14・18・21日のデザートは学校配送です。

2月分の給食費の口座振替日(納付日)は3月31日です。
3月分の給食費の口座振替日(納付日)は4月30日です。



3年生のみなさん卒業おめでとう!
みなさんにとって9年間の学校給食は良い思い出になっているのでしょうか?将来、学校現場での仕事に就かない限り、給食を食べる機会はないかもしれません。これからも『食べること』を大切に考え、心も体も成長させていきましょう。

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆を蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは赤い色には邪気を払うという意味があるからです。今月は3年生の卒業をお祝いして10日に赤飯を出します。

今月は、玉造中学校の2年生が考えてくれた献立を取り入れました。テーマを考え、栄養バランスや彩り、旬の食材を使うなど献立作成の条件に合った献立を工夫して作成しました。成長期の中学生に必要な栄養をしっかり摂れるようになっています。残さず食べましょう。玉造中学校2年生のみなさん素敵な献立をありがとう!

