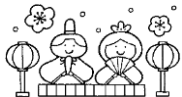


令和7年



3月

予定献立表



成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 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)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	食塩相当量(g)
ひな祭り献立			花型とうふハンバーグ 照り焼きソース		油あげ とうふ とり肉 ハム かつお節 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん きぬさや ほうれん草 小松菜	しいたけ れんこん かんぴょう えのきだけ もやし だいこん ねぎ	米 さとう でん粉 白玉もち ひなあられ	ごま マヨネーズ	802 26.7 18.2 3.7	
3	月	○	ちらしずし 〔きざみのり〕	マヨおひたし 紅白白玉汁 ひなあられ								
★献立のテーマ★ 五大栄養素たっぷりごはん！！					本城小6年2組						おすすめポイント五大栄養素を全部入れました。	
4	火	○	ひじきごはん	鮭のバター焼き ブロッコリー入りポテトサラダ とうふとわかめのみそ汁	さけ ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	ブロッコリー にんじん	コーン ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 じゃがいも	バター マヨネーズ	836 31.0 28.4 2.8	
遠山中3年B組リクエスト献立												
5	水	○	きなこ 揚げパン	ひじきのマリネ ABCスープ みかん	きな粉 ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 黄パプリカ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン みかん	パン さとう マカロニ じゃがいも	油	809 27.2 28.0 3.2	
遠山中3年C組リクエスト献立												
6	木	○	キムチ チャーハン	揚げぎょうざ きゅうりの南蛮漬け わかめスープ いちごプリン	ぶた肉 なると とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	キャベツ キムチ ねぎ きゅうり えのきだけ	米 麦 さとう マロニー プリン	ごま油 油 ごま プリン	796 25.8 23.5 3.5	
7	金	○	発芽米 ごはん	こんにゃくサラダ ボークカレー オレンジ	ぶた肉	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉	ドレッシング 油	804 26.0 19.2 2.3	
10	月	○	ごはん	いかのヤンニョムソースかけ きゅうりともやしのナムル トックとたまごのスープ チーズ	いか みそ とり肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ もやし はくさい ねぎ きくらげ	米 でん粉 小麦粉 さとう トック	油 ごま ごま油	843 31.6 20.4 3.8	
★献立のテーマ★ 栄養つけて冬をのりきろう					本城小6年1組						おすすめポイントいろいろを考えました。栄養がたよりすぎないように気をつけました。	
11	火	○	わかめごはん	鮭のマヨネーズ焼き もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 花みかん	さけ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし コーン 玉ねぎ みかん	米 麦 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま油	838 31.7 25.0 2.9	
卒業お祝い献立												
12	水	○	赤飯 〔ごま塩〕	とり肉のから揚げ 三色ごまあえ 紅白はんぺんのすまし汁 お祝いいちごゼリー	とり肉 はんぺん なると 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 もち米 でん粉 さとう ゼリー	ごま 油 ごま油	858 37.1 21.6 3.2	
13	木	○	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 コアヨーグルト	ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	コーン 玉ねぎ 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	792 31.2 28.6 4.3	
14	金	○	かぶの葉 ごはん	さつまいもの手作り 和風みそグラタン 磯辺あえ かぶのみぞれ汁	ぶた肉 豆乳 みそ 生揚げ	牛乳 チーズ のり	かぶの葉 ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし マッシュルーム かぶ だいこん ねぎ	米 麦 マカロニ さつま芋 小麦粉 パン粉 でん粉	ごま ごま油 油 バター	839 30.0 25.5 2.6	
17	月	○	ピザトースト	イタリアンサラダ 米粉のコンスープ でこぼん	ウインナー ツナ とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	ピーマン トマト にんじん ブロッコリー パセリ	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	872 32.7 34.6 3.9	
18	火	○	ごはん	小松菜入りまん丸揚げぎょうざ もやしとわかめのあまずあえ 中華風コンスープ ヨーグルトゼリー	ぶた肉 大豆 とうふ 卵 豆乳	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう ゼリー	ごま油 油 ごま	825 27.1 23.4 2.1	
19	水	○	ごはん	セルフかつどんの具 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 えのきだけ いよかん	米 パン粉 さとう さつまいも	油	839 26.4 20.5 2.3	
21	金	ジョア	カレーピラフ	コールスローサラダ コンソメスープ アップルパイ	ウインナー ハム 卵	ジョア ヨーグルト	赤パプリカ にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ はくさい りんご レーズン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 マヨネーズ	861 19.9 22.2 3.2	

1年間の
総まとめ 食生活をふりかえろう

- ☐ 朝食を毎日とった
- ☐ 規則正しい時間に食事をした
- ☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- ☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

- ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた
- ☐ 食品表示を見るように心がけた
- ☐ 地域の食材や食文化について理解した

6年生が考えた献立

今月も、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。

●お知らせ●

2月分給食費の口座振替日(納付日)は3月31日です
3月分給食費の口座振替日(納付日)は4月30日です
お早めに口座へのご入金をお願いします。

学校給食摂取基準（基準）

熱量： 830kcal
たんぱく質： 34.3g(範囲27.0～41.5g)
脂質： 23.1g(範囲18.4～27.7g)
食塩相当量： 2.5g以下

★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。

ご卒業
おめでとうございます

3年生のみなさん
ご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ことを学んできました。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し、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★

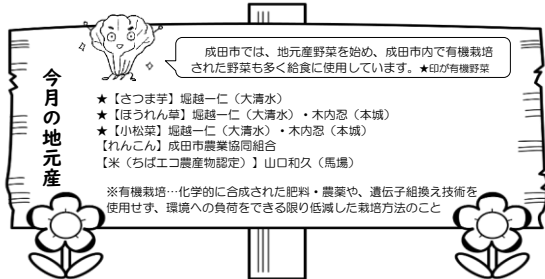
主食：ラーメン、きなこ揚げパン、キムチチャーハン
おかず：和風サラダ、からあげ、カレー、納豆あえ
ABCスープ、肉じゃが、チンジャオロースー
あげぎょうざ、おからしゅうまい
デザート：冷凍みかん、フルーツポンチ、マフィン

♡9年間、ありがとうございました♡

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しましょう。



成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

- 【さつまい】 堀越一仁（大清水）
【ほうれん草】 堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
【小松菜】 堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
【れんこん】 成田市農業協同組合
【米（ちばエコ農産物認定）】 山口和久（馬場）

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと