



日	曜日	牛乳	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	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと	I補正 (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		ビタミン	たんぱく質(g)
食塩相当量(g)											
ひなまつりこんだて											
3	月	○	ちらしずし [きざみのり]	さわらのさいきょうやき キャベツのたくあんあえ こうはくしらたまじる ひなあられ	こめ さとう しらたま ひなあられ	ごま	さわら あぶらあげ たまご	牛乳 のり	にんじん きぬさや こまつな	しいたけ れんこん かんぴょう ねぎ キャベツ だいこん	596 23.7 16.5 2.9
4	火	○	にしよく あげパン [きなこ・ココア]	れんこんとひじきのサラダ ポトフ いちご	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	きなこ ツナ ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	れんこん えだまめ たまねぎ セロリ いちご	679 23.4 27.5 2.6
平成小6年1組のこんだて											
5	水	○	ごはん	かにしゅうまい チンジャオロースー わんたんスープ ヨーグルト	こめ さとう でんぷん わんたん しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	ふたにく	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	たけのこ はくさい ねぎ しいたけ	705 26.8 21.9 2.5
6	木	○	グリーンピース ごはん	ハンバーグおろしソースかけ キャベツのしおこんぶあえ のっぺいじる	こめ パンこ さとう さといも でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ふたにく たまご かつおぶし あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	グリーンピース たまねぎ だいこん レモン キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	593 23.3 19.9 2.6
平成小の2年生がグリーンピースの さやむきをします!											
7	金	○	はつがまい ごはん	ポークカレー あげやさいのサラダ れいこう ミルメークコーヒー	こめ はつがまい じゃがいも さつまいも ミルメーク	あぶら ごま マヨネーズ	ふたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ りんご れんこん れいこう	714 21.6 18.8 1.9
10	月	○	むぎごはん [つくり のりつくだに]	ししゃものなんばんづけ ちくさあえ にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ししゃも あぶらあげ ふたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	724 29.0 21.9 2.5
平成小6年3組のこんだて											
11	火	○	ごはん	ほうぎょうざ もやしのあえもの マーボー豆腐 ひとくちりんごゼリー	こめ さとう ぎょうざのかわ でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ふたにく 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり コーン しいたけ たけのこ たまねぎ	647 26.0 19.1 2.2
平成小6年2組のこんだて											
12	水	○	わかめごはん	まつかぜやき ごまじゃこサラダ けんちんじる	こめ むぎ パンこ さとう	ごまあぶら ごま	とりにく たまご みそ あぶらあげ 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	644 27.8 20.2 2.6
ホワイトデーこんだて											
13	木	○	スパゲティー	パスタソース ツナとわかめのサラダ ホワイトチョコといちごのスコーン	スパゲティー こむぎこ さとう チョコ	あぶら バター	ぎゅうにく ベーコン えび いか あさり ツナ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ もやし いちご	723 28.3 29.0 2.5
卒業おめでとうこんだて											
14	金	○	せきはん [ごましお]	とりにくのからあげ わふうサラダ こうはくはんぺんのすましじる おいわいムース	こめ さとう もちごめ あずき でんぷん ムース	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく はんぺん たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ねぎ	744 29.6 22.1 2.4
クラスに2つずつさくら形の にんじんが入っています!											
17	月	○	ウインナー デニッシュ	こんにゃくサラダ クリームシチュー でこぼん	パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	ウインナー とりにく	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン グリーンピース でこぼん	605 23.6 31.3 2.6
18	火	○	むぎごはん [つくり しそひじき ふりかけ]	さけときのこのチーズホイル焼き ツナとやさいのごまあえ さつまじる	こめ むぎ さとう さといも	ごまあぶら ごま	さけ ツナ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ ひじき	こまつな にんじん	しめじ まいたけ もやし だいこん ごぼう ねぎ	689 30.7 25.3 2.4
19	水	○	むぎごはん	はるまき ピピンパ わかめスープ ココアウエハース	こめ さとう でんぷん むぎ はるまきのかわ こむぎこ ウエハース	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく たまご とりにく 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ しいたけ たけのこ ぜんまい だいずもやし えのきたけ	672 25.9 21.7 2.7
21	金	○	なのはな ごはん	まんだいのこうみあげ きゅうりのなんばんづけ あすかじる つくりはるいろゼリー	こめ さとう むぎ でんぷん こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	たまご みそ まんだい とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ	697 28.0 19.7 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。

★米(コシヒカリ1等米)は成田市産です。

★5日、14日のデザートは学校配送になります。

★4月の給食は8日(火)から始まります。

**2月分の給食費は3月31日、3月分の給食費は
4月30日が納付日(振替日)です。早めに口座へ
の入金をお願いします。**

学校給食摂取基準(基準)		月平均
熱量:	650kcal	674
たんぱく質:	26.8g(範囲21.1~32.5g)	26.3
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	22.5
食塩相当量:	2.0g以下	2.5

1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝ごはんを毎日食べた

間食は時間と量を決めてとった

食事の前に石けんで手を洗った

好ききらいをしないで食べた

よくかんで食べた

食事のマナーを守って食べた



今日からチャレンジ ごみを減らそう



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。