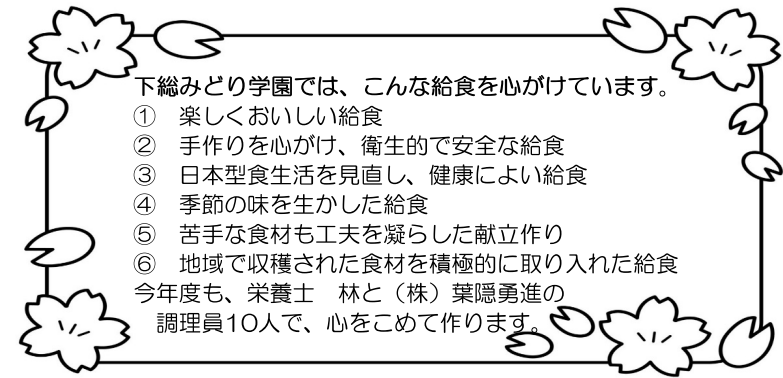


日	曜日	牛乳	はし スフ オー ンク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価
				しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯† - (kcal)
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質(g)
												脂質(g)
											食塩相当量(g)	
8	火	○	スプ	むぎごはん	チーズオムレツ かいそうサラダ ポークカレー	たまご チーズ ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	729 27.0 23.1 2.9
9	水	○	はし	ごはん	ぶたにくのこうみやき チンジャオロースー ぐだくさんみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ だけのこ だいこん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	655 31.6 24.2 2.3
10	木	○	スプ	ごはん	ハンバーグトマトソース ブロッコリーとカリフラワーの サラダ ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく カリフラワー コーン セロリ キャベツ	こめ さとう マカロニ	あぶら	629 23.8 20.9 1.8
11	金	○	スプ	むぎごはん	マーボードウフ ナムル だいがくいも（2こ）	とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん なら こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ ながねぎ もやし にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも みずあめ	ごま ごまあぶら あぶら	723 28.2 21.5 1.8
14	月	○	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	えのきたけ だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	609 28.9 20.0 1.7
15	火	○	スプ	ツイスト パン☆	てづくりミートローフ ひじきのマリネ パンブキンポタージュ	ぶたにく とりにく たまご だいず ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	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	パン パンこ さとう こめこ	あぶら なまクリーム	697 31.3 28.7 3.5
16	水	○	スプ	むぎごはん	ぶたどんのぐ けんちんじる きよみオレンジ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ きよみオレンジ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	663 27.5 19.3 2.1
17	木	○	はし	ごはん	にくじゃがコロッケ（ソース） にくやさしいため かぶのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ かぶ ながねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	651 21.5 20.6 2.3
18	金	○	はし	ごはん	さばのみそに きりほしだいこんのもの にらたまじる	さば みそ さつまあげ あぶらあげ たまご とうふ	牛乳	にんじん なら	しょうが きりほしだいこん しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	655 30.8 20.4 2.6
21	月	○	はし	わかめごはん	レバーとポテトのピーナッツあえ しんたまねぎのみそしる バナナ	ぶたレバー とうふ あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ パナナ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ごま あぶら ピーナッツ	646 22.8 16.6 2.8
22	火	○	スプ	テーブル ロール☆	チキンナゲット（2こ） アスパラガスのサラダ ポークビーンズ	とりにく ツナ だいず ぶたにく ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	パン こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	640 28.9 26.9 2.3
23	水	○	スプ	むぎごはん	ホイコーローどんのぐ わかめスープ てづくりいちごミルクゼリー	ぶたにく みそ とりにく なんと	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だけのこ ながねぎ いちご	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら なまクリーム	716 28.8 23.1 2.4
24	木	○	はし	ソフトめん☆	かつおたつたあげおこのみふう ごまあえ ごもくうどんのしる	かつお かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん さとう かたくりこ	あぶら ごま	652 29.7 18.5 2.6
25	金	○	はし	たけのこ ごはん	さわらふうみやき ツナコーンサラダ とうふとなめこのみそしる ヨーグルト☆	とりにく かつおぶし さわら みそ ツナ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たけのこ しいたけ コーン きゅうり キャベツ なめこ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	674 32.3 21.1 2.8
28	月	○	はし	ごはん	ユーリンチー きゅうりとだいこんのちゅうか づけ ワントンスープ	とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ ワントン	あぶら ごまあぶら ごま	616 24.8 19.1 1.9
30	水	○	フォ	ペンネ ミートソース	コールスローサラダ てづくりアップルパイ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー なす マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	ペンネ こむぎこ さとう	ナッツ オイル バター	642 22.8 26.6 1.9

・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。	学校給食摂取基準（基準）		月平均
	熱量： 650kcal		662
	たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)		27.5
	脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		21.7
	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。



※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】

3月分の給食費振替日は、4月30日（水）です。
お早目に口座へのお金をお願いします。