

# 令和7年度 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杯分 (kcal)	たんぱく質 (g)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	○	ごはん	春巻き じゃーちゃんどうふ 家常豆腐 春雨サラダ	豚肉 生揚げ みそ ハム	牛乳	にんじん	長ねぎ たけのこ しいたけ 玉ねぎ きゅうりキャベツ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま	860 27.3 30.3 2.5	
ひなまつり献立			ちらしずし (手巻きのみ)	えびフライ (2尾) ツナサラダ けんちん汁 桜もち	えび ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ たけのこ かんぴょう れんこん しいたけ	米 里芋 パン粉 小麦粉 でん粉 桜もち	油 ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	881 32.5 24.3 3.5	
4	水	○	麦ごはん	焼き肉 納豆和え かきたま汁 レモンゼリー	豚肉 生揚げ 納豆 かつお節 鶏卵 豆腐	牛乳	パプリカ ほうれん草 にんじん	にんにく りんご 玉ねぎ 白菜 しいたけ	米 麦 砂糖 春雨 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	842 35.0 20.2 2.5	
5	木	○	ごはん	鶏の照り焼き ひじきのマリネ 白菜のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 ハム 生揚げ みそ	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	油	832 42.1 23.1 3.1	
6	金	○	ソフト麺	ちくわの磯辺揚げ マヨおひたし カレーうどんの汁 ムース大福	豚肉 油揚げ なると 鶏卵 ちくわ ハム かつお節	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜 ほうれん草	長ねぎ もやし	ソフト麺 砂糖 でん粉 小麦粉 大福 (乳・卵)	油	884 30.5 26.0 3.4	
9	月	○	ごはん	白身魚のレモン風味焼き れんこんのきんぴら 豚汁 チーズ	シルバー 牛肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	れんこん ごぼう 大根 長ねぎ レモン	米 砂糖 パン粉	ごま油 油 マヨネーズ (卵不使用)	822 36.6 25.7 2.9	
ご卒業おめでとうございます			赤飯 (ごま塩)	ひれかつ 菜の花のマヨネーズあえ すまし汁 クレープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 はんぺん (すり身・やまいも)	シヨア	ほうれん草 菜の花 小松菜	キャベツ 大根 長ねぎ	もち米 小豆 小麦粉 パン粉 クレープ (豆乳・米粉) でん粉	ごま 油 マヨネーズ (卵不使用)	806 33.5 18.2 2.2	
11	水	○	ごはん	鶏の唐揚げ ほうれん草ののりあえ 沢煮椀 アーモンドマフィン	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく えのきたけ ごぼう たけのこ しいたけ 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 アーモンドマフィン (卵)	油	868 33.7 27.3 2.3	
12	木	○	ロールトースト フランクフルト チーズ	キャベツサラダ ビーフシチュー	フランクフルト 牛肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター 生クリーム	820 30.2 37.6 3.9	
13	金	○	麦ごはん (ふりかけ)	豚肉の玉ねぎソース かぼちゃのソテー えのきのみそ汁	豚肉 ベーコン 豆腐 油揚げ みそ いわし節 かつお節 鶏卵	牛乳 チーズ のり	かぼちゃ パセリ 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま 油 揚げ油	852 33.6 28.0 2.7	
16	月	○	ごはん (たまごふりかけ)	鮭フライ マカロニサラダ いも団子汁	鮭 ハム 鶏肉 油揚げ かつお節 あじ節 みそ 大豆 鶏卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ しいたけ	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	ごま 油 マヨネーズ (卵不使用)	829 31.9 23.7 2.3	
17	火	○	ベトナム風 サンドイッチ (コッペパン)	サンドイッチの具 (肉・野菜) 米粉シチュー いちごゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉 ゼリー	油 マヨネーズ (卵不使用) 生クリーム バター	804 35.4 30.3 3.0	
18	水	○	ごはん	いわしのカレー焼き 小松菜サラダ 肉じゃが ヨーグルト	いわし ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	小松菜 にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	890 34.8 23.6 2.7	
● 玉造中の2年生が家庭科の授業で立てた献立から選びました。(給食用にアレンジしてあります) * 献立のポイント * 「春が旬の野菜を入れ彩りを意識しました」 ●												
19	木	○ JJF	ごはん	和風ハンバーグ たけのことアスパラの バターしょうゆいため 春野菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	アスパラガス にんじん	大根 にんにく たけのこ ごぼう 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも シメツ (JJF)	揚げ油 バター	828 31.0 23.9 2.5	
23	月	○	麦ごはん	チキンナゲット (2個) こんにゃくサラダ ポークカレー	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	小松菜 にんじん	きゅうり コーン にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも 米粉 とうもろこし粉	油	860 28.9 23.9 2.6	

- ★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。
- ★お米は成田産コシヒカリを使用しています。
- ★3・4・5・6・10・11・17・18日のデザートは学校配送です。
- ★太字の野菜は有機野菜です。



学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	830kcal	845
たんぱく質	31.2g (範囲26.9~41.5g)	33.1
脂質	23.1g (範囲18.4~27.6g)	25.8
食塩相当量	2.5g以下	2.8

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

おうちのかたへ  
一年間、給食活動に関しまして、ご理解とご協力ありがとうございました。

新学期の給食は4月8日(水)からです。