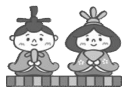


令和8年 3月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸	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		I類* - (kcal)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(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		
2月	○	箸		ごはん	とうふハンバーグ さつまいものサラダ 沢煮わん	とり肉 とうふ 玉ねぎ ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり 大根 玉ねぎ たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	マヨネーズ	786	29.3
				ひなまつり献立								23.1	3.1
3月	火	○	箸	ちらし寿司 (きざみのり)	鮭のコーンマヨネーズ焼き すまし汁 米屋の桜もち	えびとり肉 たまご 鮭 なると とうふ	牛乳 のり	にんじん パセリ 小松菜	たけのこ しいたけ かんぴょう コーン えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 桜もち	ごま マヨネーズ	781	36.5
				9年B組 リクエスト献立								18.6	3.3
4月	水	○	スプ	ごはん	ピーマンの肉づめ にんじんのマリネ 和野菜たっぷりシチュー	ぶた肉 たまご ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 白菜 長ねぎ	米 片栗粉 パン粉 砂糖 里芋 米粉	油 バター 生クリーム	848	31.8
				9年A組 リクエスト献立								25.1	3.0
5月	木	○	箸	麦ごはん	ぶた肉のりんごソースがけ ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁	ぶた肉 とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	玉ねぎ りんご 枝豆 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	827	34.6
				9年B組 リクエスト献立								26.5	2.8
6月	金	○	箸	キムタク ごはん	ユーリンチー ビーフソテー わかめスープ 麦芽ゼリー☆	ぶた肉 ベーコン とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん たら チンゲンサイ	大根 にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜 きくらげ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ビーフ ゼリー	油 ごま油	883	33.8
				卒業お祝いこんだて								26.5	5.4
9月	○	スプ		麦ごはん	シーザーサラダ ポークカレー 清見オレンジ	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご 清見オレンジ	米 麦 クルトン じゃがいも	油	895	30.4
				9年A組 リクエスト献立								24.9	2.3
10月	火	○	スプ	揚げパン	ジャーマンポテト ABCスープ フルーツポンチ	ウインナー ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ セロリ キャベツ みかん もも パイン りんご	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	油 オリーブオイル	807	21.2
				卒業お祝いこんだて								32.9	3.1
11月	水	○	箸	赤飯 (ごま塩)	ツナと野菜の和え物 紅白白玉汁 手作りいちごのタルト	あずき ツナ 油揚げ たまご	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 大根 白菜 長ねぎ いちご	米 もち米 砂糖 白玉もち タルト	生クリーム バター ごま	794	22.3
				卒業式								19.1	2.0
12月	木	○	スプ	麦ごはん	三色丼の具 (とりそぼろ・炒りたまご・ いんげんのおかか和え) 具だくさんみそ汁	とり肉 たまご かつお節 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	いんげん にんじん 小松菜	しょうが 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	油	809	35.6
				卒業式								26.6	2.6
13月	金	○	箸	ごはん	ししゃもごまフライ(2本) 大根のべっこう煮 むらくも汁	ししゃも ぶた肉 とり肉 なると たまご	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉	油 ごま	790	30.8
				卒業式								24.3	2.4
16月	○	箸		ごはん	さばのおろしだれかけ ほうれん草ののり和え さつまいもとしめじのみそ汁 ヨーグルト☆	さば とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草	大根 えのきたけ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 さつまいも	油	848	34.8
				卒業式								25.7	2.9
17月	火	○	スプ	黒糖パン☆	手作りマカロニグラタン ごぼうサラダ 野菜コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり セロリ キャベツ コーン	パン ペンネ 米粉 パン粉	油 ごま	825	34.5
				卒業式								28.3	4.2
18月	水	○	箸	ごはん	肉じゃがコロッケ(ソース) 浅漬け いもだんご汁	とり肉 牛肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 片栗粉	油 ごま	775	22.5
				卒業式								19.8	3.1
19月	木	○	箸	中華めん☆	ほうぎょうざ マーボーナス みそラーメンの汁	ぶた肉 とり肉 生揚げ 焼き豚 なると みそ	牛乳	たら にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし コーン	中華めん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	804	37.1
				卒業式								22.3	3.4
23月	○	箸		ごはん	とりささみの甘辛だれ もやしのサラダ インド煮	とり肉 ぶた肉 うすら卵 さつま揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	846	36.7
				卒業式								21.4	2.4

学校給食摂取基準 (中学校)

熱量: 830kcal	月平均
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	821
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	31.5
食塩相当量: 2.5g以下	24.3
	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。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

2月分の給食費振替日は、3月31日です。
3月分の給食費振替日は、4月30日です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・にんじんは、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



9年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。

9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？

これから先も楽しく過ごした給食の時間が、みなさんを支える思い出に

なってほしいと願っています。また、給食で学んだことを食生活に生かし

て、これからもがんばってください。

給食センター職員一同、みなさんの活躍を応援しています。

4月の給食は、
8日(水)から
始まります！



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べるすることができた