



3月 よていこんだてひょう



令和8年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき(注:食物アレルギーが確認できるものではありません)					I補 [*] -(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
2	月	○	ごはん	ドライカレー かぶとエビのマリネ こくとうおふラスク	ふたにく とりにく だいず えび	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト かぶのは	しょうが にんにく たまねぎ グリルピー かぶ きゅうり コーン	こめ こむぎこ さとうふ	あぶら バター	654 26.6 19.7 1.4
3	火	○	ひなまつりこんだて ごはん	さばのみそに さといものそぼろに わかたけしる よねやのさくらもち	さば みそ ふたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	たまねぎ えだまめ たけのこ だいこん	こめ さといも さとうふ さくらもち	あぶら	699 27.5 19.9 2.6
4	水	○	サフランライス	シュクメルリ はなやさいサラダ オニオンスープ クルトン	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	にんにく レモン カリフラワー コーン たまねぎ	こめ さつまいも こむぎこ さとう クルトン	バター あぶら 炒 ^レ 油	660 29.0 20.4 2.5
5	木	○	ごはん	なっとうのスタミナいため だいこんのみそしる こんさいチップス	なっとう とりにく ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん ながねぎ れんこん	こめ さとう さつまいも	あぶら	628 26.9 18.0 1.8
6	金	○	ごはん	たけのこしゅうまい かにかまサラダ マーボーとうふ	しゅうまい かにかま とうふ ふたにく だいず みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ だいこん にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ながねぎ たけのこ	こめ さとう でんぶん	あぶら	661 28.8 18.6 2.9
9	月	○	ごはん	ほきレモンふうみやき メキシカンシチュー ベリーヨーグルトあえ	ほき ふたにく とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリルピー レモン もも パイン	こめ じゃがいも マカロニ こむぎこ ゼリー ジャム	あぶら	691 25.3 14.9 1.8
10	火	○	むぎごはん	こいするふたのハンバーグ チンゲンサイのわふうサラダ とりもやしじる パニラアイス	ふたにく とりにく あつあげ みそ	牛乳 のり	はねぎ チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	だいこん しょうが にんにく レモン きゅうり えのきたけ もやし はくさい ながねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶん アイス	あぶら	692 29.2 26.1 1.9
11	水	○	ごはん	ホイコーロー すいぎょうぎスープ カリカリだいず ミニトマト	ふたにく みそ ぎょうぎ とりにく だいず	牛乳	ピーマン にんじん にら ミニトマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい ながねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	624 26.0 16.8 1.8
12	木	○	6年生はお楽しみこんだて(別メニューあり) はなやかごはん	とりのからあげ こまつなのごまあえ ゆばとホタテのすましじる	とりにく ツナ ゆば とうふ ホタテ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう みつば	にんにく しょうが もやし しいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら こま	649 33.4 18.8 2.7
13	金	○	コッペパン	ほうれんそうのキッシュ ジャーマンポテト とうにゅうスープ マーマレード	ウインナー たまご ベーコン とりにく とうにゅう	牛乳 チーズ	ほうれんそう ピーマン パセリ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ しめじ	パン タルト じゃがいも こむぎこ ジャム	炒 ^レ 油 あぶら とうにゅうバ ^タ	703 32.7 25.4 2.7
16	月	○	ごはん	なのはなコロック かいそうサラダ ハッシュドビーフ	ぎゅうにく とうにゅう	牛乳 かいそう	なのはな にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリルピー にんにく	こめ さとう こむぎこ	あぶら	688 24.0 22.2 2.4
17	火	○	セルフ おかかおにぎり	あつやきたまご きりほしだいこんのサラダ やきそば	かつおぶし たまご ベーコン ふたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	きりほしだいこん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら	611 27.5 17.5 2.5
18	水	○	ごはん	シルバーみしょうづけ ふたみそだいこん わふうマロニスープ せとか	シルバー ふたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ えのきたけ せとか	こめ さとう マロニー	あぶら	633 32.3 16.0 1.8
19	木	○	ソフトめん	ミートソース チーズサラダ バナナケーキ	ふたにく とりにく だいず とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ コーン パナナ	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら	660 28.7 18.3 2.4
23	月	○	やきカレーパン	レバーのケチャップあえ ABCスープ フルーツカクテル	ふたにく ふたレバー みそ とりにく	チーズ 牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご パイン みかん	パン こむぎこ パン さとう マカロニ ゼリー	あぶら 炒 ^レ 油	670 28.7 21.6 2.5

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさん思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?
今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次回の給食費の口座振替(納付)日は3月31日です。(2月分給食費)
なお、3月分給食費の振替日は4月30日です。

学校給食摂取基準(基準)

	3月平均
熱量: 650kcal	662
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.4
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.6
食塩相当量: 2.0g以下	2.2

