



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				
			しゅしよく	ふくしよく	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	Ical ¹ - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
					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	食塩相当量 (g)
ひなまつりこんだて														
2	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	こま	あぶらあげ たまご さわら	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 キャベツ だいこん ねぎ	596	23.7	16.5	2.9
3	火	○	グリーンピース ごはん	ハンバーグおろしソースかけ ツナとやさいのごまあえ さつまじる	こめ パンこ さとう さといも	あぶら こまあぶら こま	ぎゅうにく ぶたにく たまご ツナ とりにく みそ あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	グリーンピース たまねぎ だいこん もやし ごぼう ねぎ レモン	682	29.6	26.4	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！														
4	水	○	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 ポークビーンズ いちご	パン さとう じゃがいも	あぶら こま マヨネーズ なまクリーム あぶら	きなこ ツナ だいず ぶたにく	牛乳 ひじき こなチーズ	にんじん トマト	れんこん えだまめ たまねぎ グリーンピース いちご	722	28.6	27.6	2.4
平成小6年1組のこんだて														
5	木	○	ごはん	さけのしおやき ごぼうとぎゅうにくのいために とうふとわかめのみそしる きよみオレンジ	こめ さとう	あぶら	さけ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ きよみオレンジ	624	26.0	19.5	2.1
6	金	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コーンとかにかまぼこのサラダ てづくりメロンソーダゼリー	こめ はつがまい じゃがいも ゼリー サイダー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく かにかまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご コーン きゅうり キャベツ みかん バナナッブル	693	21.8	17.9	1.9
平成小6年3組のこんだて														
9	月	○	わかめごはん	まつかぜやき もやしのあえもの えびだんこのすましじる ひとくちピーチゼリー	こめ パンこ さとう ゼリー	ごまあぶら こま	とりにく たまご みそ えび	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう きぬさや	ねぎ もやし きゅうり コーン たけのこ	649	26.2	17.9	2.5
平成小6年2組のこんだて														
10	火	○	ごはん	シュンクイ チンジャオロースー ちゅうかふうたまごスープ	こめ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら	さば ぶたにく たまご とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ しいたけ きくらげ ねぎ	714	29.6	27.5	2.5
ホワイトデーこんだて														
11	水	○	スパゲティー	ペスカトーレソース 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	712	28.3	27.8	2.4
卒業おめでとうこんだて														
12	木	○	せきはん 〔こましお〕	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 おいしいケーキ	こめ もちこめ あすき でんぶん さとう ケーキ	あぶら こまあぶら こま	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 ねぎ たまねぎ しいたけ	681	28.7	20.8	2.3
クラスに2つずつさくら形の にんじんが入っています！														
13	金	○	むぎごはん	おからしゅうまい ピンパ わかめスープ ココアウエハース	こめ むぎ さとう でんぶん ぎょうざのかわ ウエハース	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく おから たまご とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ えだまめ ぜんまい だいずもやし ねぎ えのきたけ	652	27.1	20.6	2.5
16	月	○	ピザトースト	こんにやくサラダ アルファベットスープ でこぼん	パン さとう マカロニ	あぶら	ハム ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン でこぼん	599	24.7	21.3	2.9
17	火	○	むぎごはん 〔てつくり 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 でんぶん	あぶら こまあぶら こま	ししゃも あぶらあげ ぶたにく	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	703	28.1	21.4	2.1
18	水	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ あげぎょうざ くらげのあえもの ヨーグルト	ちゅうかめん はるさめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら こまあぶら	ぶたにく なると くらげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	ねぎ もやし たまねぎ コーン はくさい しいたけ きゅうり	624	28.4	17.1	3.8
19	木	○	むぎごはん 〔てつくり のりふりかけ〕	ぶたにくのパンこやき ごまじゃこサラダ きりぼしだいこんのようふうみそしる	こめ むぎ でんぶん パンこ	ごまあぶら オリーブオイル こま	ぶたにく たまご ベーコン みそ	牛乳 こなチーズ ちりめんじゃこ のり	パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ きりぼしだいこん	655	26.3	24.1	1.8
23	月	○	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 てづくりはるいろゼリー	こめ むぎ でんぶん こむぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら こまあぶら こま	たまご まんだい とりにく あぶらあげ みそ	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。

★12日、18日のデザートは学校配送になります。

★4月の給食は8日（水）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	667
たんぱく質：26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.0
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.7
食塩相当量：2.0g以下	2.5

目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶碗を正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

