



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		I補給 - (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	しつ 脂質	たんぱく質 (g)
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
8	水	○	むぎごはん	ツナサラダ ポークカレー きよみオレンジ	ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく りんご オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	671 21.6 19.8 2.2
9	木	○	フォカッチャ	チキンナゲット (2こ) こんにやくサラダ スパゲッティナポリタン	ベーコン とりにく おから	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン にんにく しょうが	フォカッチャ スパゲッティ さとう こめこ	オリーブ 油 あぶら	609 23.4 24.4 2.8
10	金	○	ごはん	あじフライ きんぴらごぼう かぶのみそしる レモンゼリー	あぶらあげ みそ あじ	牛乳	にんじん かぶのは	ごぼう かぶ	こめ さとう パンこ こむぎこ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	637 24.8 17.3 2.3
13	月	○	たけのこごはん	さけマヨネーズやき ひじきのごもくに さわにわん	さけ みそ あぶらあげ だいず ぶたにく とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	677 32.2 25.8 3.7
14	火	○	むぎごはん	ドライカレー ABCマカロニスープ フルーツカクテル	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ セロリ しょうが にんにく りんご キャベツ みかん もも パイナップル	こめ むぎ さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	あぶら	690 23.8 18.3 2.2
15	水	○	にゅうがくおめでとごこんだて ごはん	とりにくのてんぷら ほうれんそうのわふうサラダ おいわいすましじる おいわいデザート	とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう	えのきだけ はくさい ながねぎ	こめ こむぎこ さとう こめこ でんぶん ムース (とうじゅう)	あぶら	710 31.5 23.6 2.1
16	木	○	ジョパ パンフライ	フランクフルトケチャップソース かんてんサラダ おまめのクリームスープ	フランクフルト とりにく ひよこまめ いんげんまめ	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン こめこ	あぶら	647 28.1 28.8 3.4
17	金	○	ごはん	さわらさいきょうやき なのはなのごまあえ とりにくとだいこんのもの	さわら とりにく なまあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん なのはな	だいこん	こめ さとう さといも	ごま あぶら	610 29.9 17.2 2.1
20	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき そくせきづけ けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	648 28.7 21.3 2.1
21	火	○	ごはん	いかのかおりやき ナムル なまあげのちゅうかに	いか ぶたにく なまあげ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが もやし	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	619 31.2 17.4 2.4
22	水	○	むぎごはん	とりそぼろごはんのぐ もやしのおひたし いもだんごじる ももゼリー	とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが えだまめ もやし だいこん ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	ごま	650 28.0 16.6 2.2
23	木	○	まるパンフライ	ほきタルタルフライ あおなのソテー こめこシチュー	ほき ウイナー とりにく ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	コーン にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら マヨネーズ	645 27.1 27.4 2.8
24	金	○	ごはん	ハンバーグわふうソース おかかあえ とんじる	とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	637 28.5 18.2 2.5
27	月	○	ごはん	とりにくのからあげ ポテトサラダ わかたけみそしる	とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	しょうが にんにく きゅうり コーン たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	680 32.4 21.2 2.7
28	火	○	ごはん	えびいりさくらしゅうまい ホイコーロー ちゅうかスープ ヨーグルト	たら えび たまご だいず ぶたにく とりにく なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	636 27.0 17.6 2.2
30	木	○	テブ ルール	マカロニグラタン れんこんサラダ にくだんごたけのこトマトスープ ひとくちりんごゼリー	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ	れんこん もやし きゅうり たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう パンこ こむぎこ ゼリー マカロニ	バター あぶら	641 22.7 25.6 2.9

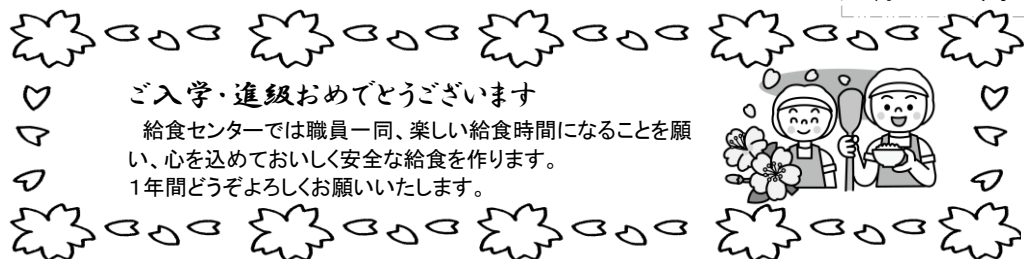
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★お米は成田市産コシヒカリ (一等米) を使用しています。

★9日のフォカッチャと10・15・22・28のデザートは学校配送です。

3月分給食費の  
口座振替日(納付日)は  
4月30日です。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	650kcal	650
たんぱく質	24.4g (範囲21.1~32.5g)	27.6
脂質	18.1g (範囲14.4~21.7g)	21.3
食塩相当量	2.0g以下	2.5



ご入学・進級おめでとうございます

給食センターでは職員一同、楽しい給食時間になることを願  
い、心を込めておいしく安全な給食を作ります。  
1年間どうぞよろしくお願いたします。

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→給食の写真

【学校給食センター玉造分所】

<http://www.city.narita.chiba.jp/kosodate/page201300.html>

