



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		Ical ¹ -(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	はるキャベツのサラダ チキンカレー きよみオレンジ	ツナ とりにく	牛乳	にんじん あかピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく りんご きよみオレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	697	23.2	20.5	1.9
9	木	○	ごはん	ふたにくのしょうがやき きんぴらごぼう だいこんのみそしる もものゼリー	ふたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが りんご ごぼう だいこん えのきたけ はくさい	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら	654	25.8	23.4	2.0
10	金	○	ごはん	ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト ABCスープ	とりにく ふたにく ウイナー ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	こめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	651	24.1	20.3	2.5
13	月	○	ごはん	さけのチーズやき なっとうあえ とんじる	さけ なっとう かつおぶし ふたにく とうふ みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	611	31.8	19.8	1.8
14	火	○	テーブル ロール☆	とりにくのマーマレードやき コールスローサラダ パンブキンポタージュ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン マーマレード こめこ	なまクリーム あぶら	624	29.3	24.8	2.9
15	水	○	ソフトめん☆	あべかわいも（2こ） ごまあえ こもくうどんのしる	きなことりにく あぶらあげ なると	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん さつまいも さとう	あぶら ごま	647	24.2	15.8	1.9
16	木	○	むぎごはん	ホイコーローどんのぐ ワンタンスープ てづくりあんにプリン	ふたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ながねぎ しいたけ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ ワンタン	ごま あぶら なまクリーム	706	27.2	21.3	1.9
17	金	○	ごはん	きゅうにくコロケ（ソース） ひじきのごもくに かぶのみそしる	とりにく だいす きゅうにく ちくわ みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん かぶのは	えだまめ かぶ たまねぎ ながねぎ	こめ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	693	21.5	22.2	2.4
20	月	○	ごはん	さばのみそに にくやさしいため よしのじる	さば みそ ふたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら	697	32.5	24.3	2.2
21	火	○	しょくパン☆ （いちごジャム）	チキンナゲット（2こ） アスパラガスとツナのサラダ ポークビーンズ	とりにく だいす ツナ だいす ふたにく	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	パン さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも ジャム	あぶら	632	27.3	22.3	2.3
22	水	○	むぎごはん	はるまき きゅうりとだいこんのちゅうか づけ マーボードウフ	ふたにく とうふ	牛乳	にんじん いら	きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ しょうが はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	719	28.7	26.8	1.9
23	木	○	むぎごはん	ふたどんのぐ すましじる パナナ	ふたにく とりにく なると とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ パナナ	こめ むぎ さとう	あぶら	688	27.0	18.5	2.3
24	金	○	たけのこ ごはん	アジフライ（ソース） こまつなのいそがあえ しんたまねぎのみそしる	とりにく かつおぶし アジ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	605	25.2	18.9	2.7
27	月	○	パンネ ミートソース	ブロッコリーのサラダ てづくりアップルパイ	ふたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ なす マッシュルーム にんにく きゅうり コーン りんご	パンネ こむぎこ さとう	オリーブオイル バター	657	25.0	28.6	2.4
28	火	○	ごはん	とりにくのからあげ（2こ） ナムル クッパ	とりにく たまご	牛乳	こまつな にんじん いら	しょうが にんにく もやし たけのこ しめじ ながねぎ	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	673	27.2	25.6	2.5
30	木	○	ごはん	ミートオムレツ かいそうサラダ にくじゃが	たまご とりにく ふたにく	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん いんげん	きゅうり コーン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	659	24.0	17.1	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。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

学校給食摂取基準（基準）

熱量	650kcal	月平均	663
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)		26.5
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)		21.9
食塩相当量	2.0g以下		2.3

下総みどり学園では、こんな給食を心がけています。

- ① 楽しくおいしい給食
- ② 手作りを心がけ、衛生的で安全な給食
- ③ 日本型食生活を見直し、健康によい給食
- ④ 季節の味を生かした給食
- ⑤ 苦手な食材も工夫を凝らした献立作り
- ⑥ 地域で収穫された食材を積極的に取り入れた給食

今年度も、栄養士 林と（株）葉隠勇進の調理員10人で、心をこめて作ります。



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

※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→学校給食→給食の写真【学校給食センター下総分所】