



4 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 スプ フォ ーク	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礼献 - (kcal)				
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
10	月	○	箸	ごはん	牛肉コロッケ（ソース） 肉野菜炒め 具だくさんみそ汁	牛肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	768	24.5	25.2	2.6	
11	火	○	スプ	麦ごはん	いかのしょうが焼き ジャーチャンドウフ ワントンスープ フルーツ杏仁風プリン	いか ぶた肉 生揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たけのこ しいたけ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワントン 杏仁風プリン	油 ごま油	823	38.9	22.0	3.1	
★ 1年生給食開始 ★																
12	水	○	スプ	麦ごはん	海藻サラダ ポークカレー 清見オレンジ	ぶた肉	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん	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 砂糖 じゃがいも	油	839	27.8	22.4	2.6	
★ 入学・進級おめでとう献立 ★																
13	木	○	箸	ごはん	ハンバーグ大根おろしソース ほうれん草ののり和え 紅白白玉汁 お祝いいちごゼリー	とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 白玉もち ゼリー	油	844	28.0	24.7	2.7	
14	金	○	箸	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き アーモンド和え 豚汁	鮭 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ アーモンド 油	814	39.0	30.0	2.3	
17	月	○	箸	ごはん	さばのみそ煮 浅漬け 肉じゃが	さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	835	31.3	21.2	3.5	
18	火	○	スプ	手作り チリドック	にんじんのマリネ ジュリエヌスープ	フランクフルト ぶた肉 ツナ ベーコン	チーズ 牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり セロリー キャベツ	パン 砂糖	油	787	32.3	36.1	4.0	
19	水	○	箸	ごはん	ぶた肉のねぎソースがけ ひじきの五目煮 春キャベツのみそ汁	ぶた肉 とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	長ねぎ しょうが 枝豆 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ぶ	ごま油 油	812	34.7	29.2	2.6	
20	木	○	箸	鮭わかめ ごはん	レバーとポテトのピーナツ和え けんちん汁 ヨーグルト☆	ぶたレバー 鮭 とり肉 とうふ	わかめ 牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	しょうが 大根 ごぼう しいたけ 長ねぎ	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖 里芋	油 ピーナツ ごま油	785	30.2	21.0	2.9	
21	金	○	フォ	パンネミート ソース	アスパラガスのサラダ 手作りかぼちゃチーズタルト	ぶた肉 ハム たまご	牛乳 クリームチーズ スキムミルク	にんじん トマト アスパラガス かぼちゃ	玉ねぎ セロリー なす マッシュルーム にんにく キャベツ	パンネ 砂糖 小麦粉 タルト	オリーブオイル バター 生クリーム	773	29.9	32.3	2.8	
24	月	○	スプ	麦ごはん	ぶた丼 中華風たまごスープ グレープフルーツ	ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ごぼう 玉ねぎ コーン グレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	845	32.3	24.4	2.7	
25	火	○	スプ	食パン☆ (いちごジャム)	タンドリーチキン ジャーマンポテト かぶのクリーム煮	とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	パセリ にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ かぶ エリンギ	パン じゃがいも 米粉 ジャム	オリーブオイル バター 生クリーム	868	39.7	28.8	3.8	
26	水	○	箸	たけのこ ごはん	ちくわの磯辺揚げ（2こ） 小松菜とツナのポン酢和え 大根となめこのみそ汁	とり肉 かつお節 ちくわ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ もやし 大根 長ねぎ なめこ	米 麦 砂糖 小麦粉	油	775	30.8	23.9	3.8	
27	木	○	スプ	麦ごはん	キャベツぎょうざ（2こ） 八宝菜 フルーツヨーグルト	ぶた肉 いか えび うずら卵	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん 絹さや	白菜 たけのこ きくらげ 長ねぎ キャベツ しょうが にんにく パナナ パイン みかん もも	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	831	32.5	27.0	2.7	
28	金	○	箸	ごはん	とり肉のから揚げ（3こ） れんこんきんぴら 新玉ねぎのみそ汁	とり肉 さつま揚げ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう れんこん 玉ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	829	32.9	27.3	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。

4月分の給食費振替日は、6月30日（金）です。



ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



※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】

学校給食摂取基準（中学校）

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

月平均

815
32.3
26.4
3.0

【 お箸の提供について 】

本年度より、スプーンやフォークと同様に
お箸についても、給食センターから提供させ
て頂きます。提供させる器具の種類につきま
しては、献立表をご確認ください。
どうぞよろしくお願ひします。