

令和5年



4月

# よていこんだてひょう



大栄分所 (前期課程)

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		たんぱく質(g)	脂質(g)
					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		
10	月	○	ごはん	さけのつがる焼き こまつなと油あげのみそ汁 肉じゃが さくらゼリー	さけ 油揚げ とうふ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	646	28.3
11	火	○	きなこ揚げパン	春野菜のシチュー アロカリとカブのマヨサラダ ソフール	きな粉 ベーコン とり肉 かつお節	牛乳 粉チーズ ストロベリー ヨーグルト	にんじん アスパラガス パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	パン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	661	25.1
12	水	○	ちらしずし (きざみのり)	豆腐ハンバーグおろしソース すまし汁 こまつな和風サラダ お祝い紅白ゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ はなふ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	だいこん しも汁 しいたけ ねぎ えのきだけ たけのこ れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー パン粉	油	635	24.2
13	木	○	ごはん	キムタクごはんの具 中華風コンスープ もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 豆腐	牛乳	にんじん たらこ こまつな	キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ コーン もやし	米 砂糖	ごま ごま油	595	21.6
14	金	○	ごはん	ぎょうざ マーボー豆腐 寒天サラダ	とうふ ぶた肉 大豆 みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん たらこ ブロッコリー	玉ねぎ ししいたけ きゅうり コーン キャベツ ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	675	23.8
17	月	○	ごはん	とり肉の照り焼き さつまいものみそ汁 三色ごま和え	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし	米 砂糖 さつまいも	ごま	639	27.8
18	火	○	ちゅうかめん	春巻き しょうゆラーメンスープ きゅうりともやしのナムル	ぶた肉 チャシュー なると	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり	中華麺 小麦粉 でん粉 米粉 春雨	油	618	24.1
19	水	○	わかめごはん	あじの揚げ煮 とうふと玉ねぎのみそ汁 れんこんサラダ	あじ とうふ 油揚げ みそ ツナ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ れんこん きゅうり 枝豆	米 でん粉 砂糖	油	609	27.7
20	木	○	ごはん	ポーク焼売 肉団子と白菜のスープ パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 春雨 ゼリー でん粉 さとう 小麦粉	ごま油 油	690	24.2
21	金	ジョア	麦ごはん	手作りチキンカツ ポークカレー 海藻サラダ (ドレッシング)	とり肉 ぶた肉	ジョア ストロベリー 海藻	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	683	27.4
24	月	○	ごはん	ぶた肉のみそ風味焼き とり肉と根菜のけんちん汁 いもいっぱいサラダ	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ 油揚げ ハム	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも さつまいも	ごま マヨネーズ	690	28.0
25	火	○	丸パン (横割)	タンドリーチキン ABCスープ コールスローサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ ツナ マヨネーズ	パン マカロニ	ドレッシング	584	26.9
26	水	○	ごはん	キャベツメンチ (ソース) かぼちゃもち汁 れんこんのきんぴら 清見オレンジ	とり肉 油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	米 パン粉 かぼちゃもち 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	666	25.5
27	木	○	ごはん	ユーリンチー 中華風マロニースープ こんにゃくサラダ (ドレッシング)	とり肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ たけのこ きゅうり はくさい コーン	米 でん粉 米粉 砂糖 マロニー	油 ごま油 ドレッシング	670	25.9
28	金	○	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き 豚汁 きゅうりのなんばんづけ パイ	赤魚 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう きゅうり パイ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	540	26.2

★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。

**ご入学・ご進級 おめでとうございます**

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を友だちや先生と一緒に食べて、楽しい心のふれ合いの中で子どもたちの健康増進を目的とするもので、教育活動の一環として位置づけられています。

給食センターでは、いろいろな食材を使い、安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

**今月の地元産は...**

【さつまいも】伊藤耕祐(川上)  
【ぶた肉】4月10日 飯田裕一(大栄十余三)  
【米】成田市産(大栄地区)  
こしひかり1等米(JAかとり)  
【みそ】一坪田みそ組合

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	650kcal	639
たんぱく質	26.8g(範囲21.1~32.5g)	25.8
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.4
食塩相当量	2.0g以下	2.2

〇〇〇お知らせ〇〇〇  
4月分の給食費は、6月30日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

成田市のHPに給食の写真を掲載しています。  
ぜひご覧ください。  
[成田市HP→教育委員会→学校給食センター→給食の写真]