



4月 よていこんだてひょう



令和5年

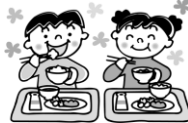
本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしよく	ふくしよく	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	無機質	ビタミン		たんすいがかぶつ 炭水化物		しつ 脂質
進級おめでとうこんだて											
10	月	○	ちらしずし (きざみのり)	はながたとうふハンバーグてりやきソース ほうれんそうたまごのおひたし こうはくしらたまじる	油あげ とうふ かまぼこ とり肉 かつお節 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな きぬさや	しいたけ だいこん かんぴょう もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま	617 19.6 17.1 3.4
入学おめでとうこんだて											
11	火	○	きなこ あげパン	ひじきのマリネ こめこのコーンスープ でこぼん	きな粉 ハム ベーコン とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ できぼん	パン さとう 米粉	油	692 24.8 26.6 2.7
12	水	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ チキンカレー おいわいいちごゼリー	ハム とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも ゼリー	マヨネーズ 油	682 22.3 18.2 2.3
13	木	○	きりこぶ ごはん	チーズかまぼこのてんぷら もやしのあえもの はなふのすましじる ひとくちようなしゼリー	とり肉 油あげ かまぼこ なると	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん ほうれん草	しいたけ もやし きゅうり コーン えのきたけ	米 麦 さとう ゼリー 小麦粉 花ふ	油 ごま油	613 23.2 17.0 3.2
14	金	○	わかめごはん	さけのみそマヨネーズやき ツナとやさいのごまあえ とんじる	さけ みそ ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん パセリ	もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 里いも	マヨネーズ ごま ごま油	659 28.5 23.9 2.9
17	月	○	むぎごはん	さくらしゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーとうふ	たら とうふ えび ぶた肉 大豆 みそ 卵	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし コーン しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油	686 25.9 20.6 2.9
18	火	○	ごはん	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ たまごスープ かじゅうグミ	ぶた肉 とり肉 ハム ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ きゅうり コーン	米 さとう マカロニ でん粉 グミ	油 マヨネーズ	695 25.8 22.2 2.0
19	水	○	むぎごはん	にらまんじゅう ちゅうかあえ ジャージャンとうふ	ぶた肉 卵 かまぼこ 生あげ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油 油	696 27.4 19.0 2.7
20	木	○	うどん	にくまんぷうむしパン フルーツのヨーグルトあえ ごもくうどんじる	とり肉 なると 油あげ ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	みかん もも パイナップル ねぎ 玉ねぎ しいたけ	うどん 小麦粉 さとう でん粉	ごま油	678 28.6 16.8 2.6
21	金	○	ごはん	さわらのさいきょうやき わふうサラダ にくじゃが ミニトマト	さわら みそ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ミニトマト いんげん	えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	664 29.0 18.3 1.5
24	月	○	ごはん	ぶたにくのごまだれかけ ひじきのサラダ すましじる カルてつヨーグルト	ぶた肉 みそ ツナ とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	キャベツ コーン しいたけ えのきたけ ねぎ	米 さとう	ごま 油	696 31.2 22.5 2.0
25	火	○	ひじき ごはん	きびなごのかりかりフライ マヨおひたし いももちじる ベビーチーズ	きびなご ハム かつお節 油あげ とり肉	牛乳 ひじき チーズ	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 いももち さとう	油 ごま マヨネーズ	640 25.4 20.1 2.8
26	水	○	アーモンド ピラフ	シェパーズパイ パスタスープ きよみオレンジ	ハム 牛肉	牛乳 チーズ	トマト いんげん にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しめじ きよみオレンジ	米 麦 じゃがいも マカロニ 小麦粉	バター 油 アーモンド	625 22.1 19.6 2.9
27	木	○	ごはん	ごもくそぼろ きゅうりのなんばんづけ みそけんちんじる パックとうふ(しょうゆ)	卵 油あげ みそ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えだ豆 きゅうり だいこん ねぎ	米 さとう 里いも	油 ごま油	620 27.3 19.4 2.4
28	金	○	パンプキン パン (はちみつ)	とりにくのごさらさやき かみかみかいそうサラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	切干だいこん キャベツ えだ豆 玉ねぎ 白菜	パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも	ごま ドレッシング 油	665 31.0 21.7 2.7



ご入学、ご進級おめでとうございます！

学校給食では栄養バランスのとれた、魅力のあるおいしい献立づくりに取り組んでいます。
また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供してまいります。
学校給食は生きた教材です。毎日の給食の中で望ましい生活習慣や
食事のマナー、地域の食材、郷土食について学んだり、給食に携わる
人々へ感謝をしたり、さまざまなことを学習していきます。



食べ物のほたらき

食べ物は、ほたらきによって、3つのグループに分かれます。

体をつくる



血や骨や肉になります。
肉・魚・卵・豆腐・
牛乳・チーズ・わかめなど

体の調子を整える



体の調子を整えます。
にんじん・キャベツなどの野菜、
いちご・りんごなどの果物

エネルギーになる



体温を上げ、脳や体を動かす力になります。
ごはん・パン・めん・じゃがいも・さとう・油など

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★

【にんじん】堀越一仁（大清水）池上貴之（小菅）
【小松菜】堀越一仁（大清水）池上貴之（小菅）
【れんこん】成田市農業協同組合
【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

●お知らせ●

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→市立
学校→学校給食→給食の写真]