



4月 よていこんだてひょう



令和5年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注:食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
10	月	○	ごはん	メバルのしろだしやき ぶたにくとなばなのみそいため しらたまじる さくらゼリー	こめ さとう しらたまもち ゼリー	あぶら	メバル ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん なばな こまつな	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ	636 29.5 15.1 2.0
11	火	○	チキンドリア	いかのガーリックサラダ ミネストローネ きよみオレンジ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ベーコン いか ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ マヨネーズ きゅうり コーン にんにく キャベツ きよみオレンジ	673 28.1 21.5 2.8
12	水	○	ごはん	とうふバーグケチャップソースがけ おかかあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	かつおぶし ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えだまめ	658 26.3 17.0 2.2
13	木	○	わかめごはん	とりにくのしょうがやき ちぐさあえ だいこんのみそしる ピーチフルーチェ	こめ さとう もも	ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん たまねぎ	627 31.7 18.0 2.4
14	金	○	ごはん	ポークカレー ポイルウインナー キャベツサラダ いちごゼリー	こめ さとう じゃがいも こむぎこ いんげんまめ ゼリー	あぶら	ウインナー とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	コーン きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	700 23.8 21.6 2.2
17	月	○	ごはん	さんしょくそぼろ マヨおひたし はるキャベツのみそしる とうふドーナツ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	とりにく たまご ハム かつおぶし ぶたにく みそ とうふ きなこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが えだまめ もやし キャベツ しめじ たまねぎ	704 32.7 22.4 2.6
18	火	○	やきうどん	やさいコロッケ きゅうりとコーンのサラダ コアラパン	うどん パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく かつおぶし ウインナー	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	617 22.5 23.7 2.3
19	水	○	ごはん	かれののみりんじょうゆづけやき さといものそぼろに さわにわん ミニチーズ	こめ さといも さとう		かれい みそ とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん みすな	だいこん ながねぎ えのきたけ	607 32.0 15.3 2.3
20	木	○	むぎごはん	ぶたやきにく ナムル わかめスープ なりたのいちご	こめ さとう おおむぎ	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが りんご たまねぎ もやし ながねぎ いちご	602 26.7 21.2 2.1
21	金	○	のりごはん	まぐろメンチカツ ごまあえ めったじる	こめ さとう さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ まぐろ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	644 25.4 17.6 2.4
22	土	○	ナン	キーマカレー ほうれんそうグラタン ブロッコリーサラダ ばんかん	ナン さとう こむぎこ	あぶら	とりにく ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ かわちばんかん	607 27.2 26.2 2.5
25	火	○	ごはん	あげギョーザ アスパラのちゅうかいため マロニースープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ	にら アスパラガス にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ ながねぎ	620 25.3 18.5 2.3
26	水	○	ごはん	さわらスタミナづけやき ほうれんそうわふうサラダ にくどうふ マスカットゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら	さわら ぶたにく とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん みすな	えのきたけ しめじ たまねぎ ながねぎ	678 31.7 20.3 1.8
27	木	○	ジャムサンド	デミグラスソースオムレツ ツナサラダ こめこシチュー	パン ジャム さとう じゃがいも こめこ	マーガリン あぶら バター	たまご ツナ とりにく ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	マヨネーズ きゅうり キャベツ たまねぎ	671 27.7 27.2 2.7
28	金	○	グリーンピース ごはん	ささみのレモンじょうゆがけ ごまマヨあえ たけのこのみそしる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく かまぼこ みそ	牛乳 ひじき わかめ	こまつな にんじん	グリーンピース レモンかじゅう コーン もやし たけのこ しめじ	611 30.5 17.0 2.9



新入生を迎えて新年度がスタートしました。調理場では今年度も、安全・衛生に配慮し、子どもたちの健康を支える給食を心を込めてつくってまいります。ご理解・ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物に大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

学校給食摂取基準 (8~9歳)	4月平均
熱量: 650kcal	644
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.1
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.2
食塩相当量: 2.0g以下	2.4

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり (1等米) を使用しています。
- ★4月分給食費の振替日は6月30日 (金) です。

成田市立公津の杜小学校
学校給食共同調理場

電話 28-8300