



4月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター 玉造分所 (小学校)

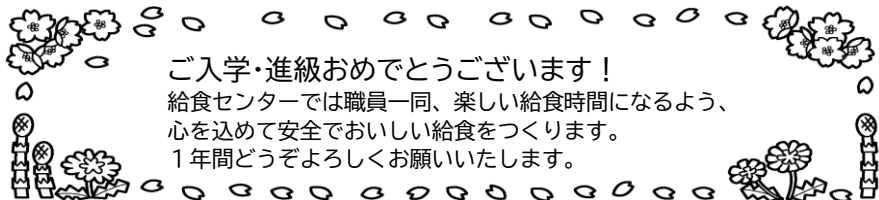
日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯 (kcal)			
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン	たんずいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)			
											食塩相当量(g)			
8	月	○	ごはん	ビーンズサラダ ポークカレー りんご	だいす ぶたにく	牛乳	にんじん	えだめ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく りんご	こめ じゃがいも	あぶら	659	21.2	19.2	2.0
9	火	○	ごはん	さばのこうみソース かんてんサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	さば みそ ぶたにく	牛乳 かんてん わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	きゅうり コーン ながねぎ キャベツ しいたけ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ	ごまあぶら	682	24.4	23.1	2.5
10	水	○	むぎごはん	むらさきいももち ぶたどんのぐ かきたまじる	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さつまいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	638	22.3	16.7	1.9
11	木	○	まるパン スライス	キャベツメンチ イタリアンサラダ はるやさいのクリームに	とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ	パン パンこ こめこ こむぎこ	あぶら なまクリーム バター	659	26.0	25.3	2.8
12	金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき そくせきづけ なめこのみそしる アセロラゼリー	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさい きゅうり だいこん なめこ ながねぎ	こめ さとう ゼリー	ごま	679	25.9	21.5	2.5
にゅうがくおめでとうこんだて			ごはん	とりにくのてんぷら ほうれんそうのわふうサラダ すましじょう おいわいいちごゼリー	とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ はくさい ながねぎ	こめ ゼリー こむぎこ さとう	あぶら	679	28.0	20.9	2.0
16	火	○	なめし	さわらのさいきょうやき ひじきのごもくに のっぺいじる	さわら だいす あぶらあげ とりにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ひろしまな だいこんのは	だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら	601	25.8	17.9	3.1
17	水	○	むぎごはん	しゅうまい(2こ) ちゅうかクラゲあえ マーボーとうふ	くらげ とうふ だいす ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん なら	きゅうり もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	683	28.2	22.0	2.5
18	木	○	はちみつパン	ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ セロリ	パン さとう マカロニ ひよこまめ	あぶら	641	25.4	24.3	2.6
19	金	○	ごはん	マヨおひたし にくじゃが きよみオレンジ	ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ きよみオレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	632	23.0	15.5	1.7
22	月	○	ごはん	しろみざかなのねぎソース なっとうあえ さわにわん	ほき なっとう ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ えのきだけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	622	24.8	20.7	2.3
23	火	○	こくとうパン	アスパラガスのソテー ハッシュドビーフ パインアップル	きゅうにく	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	コーン エリンギ にんにく たまねぎ しめじ パインアップル	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	658	22.0	24.2	2.8
24	水	○	むぎごはん	ほうぎょうざ こまつなのナムル はっほうさい	ぶたにく えび いか うすらたまご	牛乳	こまつな にんじん	もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	639	27.3	18.3	2.2
25	木	○	ごはん (ふりかけ)	とりのからあげ いんげんのごまあえ たけのこのみそしる	とりにく とうふ みそ たまご かつおぶし	牛乳 わかめ のり	さやいんげん にんじん さやえんどう	しょうが にんにく もやし たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん さとう ふ	あぶら ごま	624	27.1	16.4	2.7
26	金	○	ソフトめん	フレンチサラダ いろどりやさいのミートソース さくらゼリー	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく なす スッキーニ	ソフトめん さとう ゼリー	あぶら オリーブオイル	699	28.1	16.9	2.2
30	火	○	ごはん	さけのオイネーズやき ごもくきんぴら キャベツとかぶのみそしる	さけ みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう キャベツ かぶ たまねぎ	こめ さとう	ごま あぶら マヨネーズ	643	25.6	20.6	2.8

- ★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。
- ★お米は成田市産コシヒカリ(一等米)を使用しています。
- ★9・12・15日のデザートは学校配送です。

次回の給食費の口座振替(納付)日は
4月30日(木)です。(3月分給食費)

学校給食摂取基準(基準)

熱量	650kcal	月平均	652
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)		25.3
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.2
食塩相当量	2.0g以下		2.4



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→給食の写真
【学校給食センター玉造分所】
<https://www.city.narita.chiba.jp/kosodate/page201200.html>

