

# 令和6年 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	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーン 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補給 - (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	たんばく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
8	月	○	スプ	麦ごはん	こんにゃくサラダ ポークカレー 清見オレンジ	ぶた肉	牛乳	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	848	27.9	22.4	
9	火	○	箸	ごはん	牛肉コロッケ（ソース） れんこん和風サラダ 新玉ねぎのみそ汁	ツナ かつお節 とうふ 油揚げ みそ 牛肉	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	828	23.7	30.0	
10	水	○	スプ	ごはん	ハンバーグトマトソース ブロッコリーのサラダ ABCスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン セロリー キャベツ	米 砂糖 マカロニ	油	834	31.3	28.0	
11	木	○	スプ	麦ごはん	キャベツぎょうざ（2こ） 春雨サラダ マーボー豆腐	ぶた肉 ハム とうふ	牛乳	にんじん なら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 春雨 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま油	869	38.1	26.6	
12	金	○	箸	ごはん	鮭の西京焼き ほうれん草ののり和え 豚汁	鮭 みそ ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	778	42.1	20.8	
15	月	○	箸	ごはん	ウインナーのたまごまき 浅漬け 肉じゃが	たまご ソーセージ 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	827	29.2	21.3	
16	火	○	スプ	ツイストパン ☆	献立作成者：7年 櫻井さん おすすめポイント：洋食風をイメージして、献立を作りました。彩りや5大栄養素も、しっかり考えて作りました。感想：毎日給食を何気なく食べているけれど、その裏では、栄養士さんが一生懸命考えてくださっていることが心に残りました。	手作りれんこん入りとり肉 ハンバーグ にんじんのマリネ 米粉コーンポタージュ	とり肉 ぶた肉 とうふ たまご ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	れんこん 玉ねぎ しょうが きゅうり コーン	パン パン粉 砂糖 片栗粉 米粉	油 バター 生クリーム	883	40.3	39.3
17	水	○	スプ	五目 チャーハン	いかのしょうが焼き もやしのサラダ トックのスープ フルーツ杏仁風プリン	焼き豚 たまご いか とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 にんにく しょうが もやし きゅうり コーン 白菜 しいたけ	米 砂糖 トック 杏仁風プリン	ごま油	776	33.8	18.2	
18	木	○	箸	ごはん	献立作成者：7年 大野さん おすすめポイント：旬の野菜をたくさん使って献立を立てました。彩りを良くするために、なるべくたくさんの色を使いました。感想：献立を考えるのは思ったより難しかったけれど、楽しかったです。家でも献立を立ててみようと思いました。	ぶた肉のしょうが焼き きんぴらごぼう 春野菜のみそ汁 ぶどうグミ	ぶた肉 さつま揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが りんご ごぼう かぶ たけのこ	米 砂糖 じゃがいも グミ	ごま油	816	31.6	25.8
19	金	○	フォ	ペンネミート ソース	カラフルサラダ 手づくりチョコバナナマフィン	ぶた肉 ハム たまご	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ セロリー なす マツタケ にんにく キャベツ きゅうり コーン りんごバナナ	ペンネ 砂糖 小麦粉 チョコレート	オリーブオイル バター	850	32.2	31.4	
22	月	○	箸	ごはん	とり肉のみそだれ焼き 肉野菜炒め いらたま汁	とり肉 みそ ぶた肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン なら	長ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	782	37.8	26.3	
23	火	○	スプ	食パン (ブルーベリー ャム)	チーズオムレツ アスパラガスのサラダ ポークビーンズ	たまご ベーコン ハム 大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 ジャム	油	791	36.4	25.7	
24	水	○	箸	中華めん☆	大学いも（2こ） 厚揚げのみそ炒め しょうゆラーメンの汁	生揚げ ぶた肉 みそ 焼き豚 なると	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ もやし コーン 長ねぎ	中華めん さつまいも 砂糖 水あめ 片栗粉	油 ごま ごま油	877	40.2	25.4	
25	木	○	スプ	麦ごはん	ぶた丼 すまし汁 手作りいちごミルクゼリー	ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ いちご	米 麦 砂糖	油 生クリーム	889	32.9	27.1	
26	金	○	箸	たけのこ ごはん	献立作成者：7年 島田さん おすすめポイント：たけのこ、アジ、春キャベツなどの旬の食べ物を使いました。感想：給食は、栄養バランスや旬など様々なことを考えた上で、決められていると知ることができました。改めて、作ってくれた人や献立を考えてくれた人に感謝して残さず食べようと思います。	アジフライ ほうれん草のごま和え 春キャベツのスープ ヨーグルト☆	とり肉 かつお節 アジ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし グリーンピース	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉	油	831	34.5	25.5
30	火	○	箸	ごはん	献立作成者：7年 野平さん おすすめポイント：野菜をたくさん取り入れて、いろいろな色の食べ物を入れました。感想：献立を立ててみると、バランスを考えて作るのすごく難しかったです。給食の人たちは、毎日これをやっていると考えると大変なんだと感じました。	カツオのたつた揚げ ひじきの五目煮 新じゃがいものみそ汁	カツオ とり肉 大豆 みそ ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	778	31.8	21.9

・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。

3月分の給食費振替日は、4月30日（火）です。  
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・れんこん・豚肉は、  
成田産（下総地区・大栄地区）です。



学校給食摂取基準

(中学校)

熱量：830kcal	829
たんばく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)	34.0
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	26.0
食塩相当量：2.5g以下	3.0

下総みどり学園では、こんな給食を心がけています。

- ① 楽しくおいしい給食
  - ② 手作りを心がけ、衛生的で安全な給食
  - ③ 日本型食生活を見直し、健康によい給食
  - ④ 季節の味を生かした給食
  - ⑤ 苦手な食材も工夫を凝らした献立作り
  - ⑥ 地域で収穫された食材を積極的に取り入れた給食
- 今年度も、栄養士 林と(株)葉隠勇進の調理員10人で、心をこめて作ります！



※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】

7年生が家庭科の授業で考えてくれた献立が、  
登場します。楽しみにしていてくださいね！

\*献立は、栄養面や作業の都合上、  
一部変更させていただいた部分もございます。

