



4月 よていこんだてひょう



令和6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		炭水化物		脂質
進級おめでとうこんだて											
8	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 ほうれんそうとたまごのおひたし こうはくしらたまじる	油あげ とうふ なると とり肉 卵 かつお節	牛乳 のり	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 れんこん	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま	614 20.4 17.6 396
9	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 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 でこぼん	パン さとう 米粉	油	687 24.9 25.9 378
10	水	○	ごはん (さけふりかけ)	とりにくのからあげ いそべあえ こうはくはんぺんのすましじる	とり肉 卵 はんぺん かまぼこ さけ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉	油 ごま油	630 31.5 18.2 2.6
11	木	○	チキンライス	ほうれんそうグラタン ツナサラダ ABCスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ はくさい	米 麦 じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング	656 25.1 24.4 3.3
入学おめでとうこんだて											
12	金	○	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 スキムミルク チーズ	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
15	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 オレンジ	えび ぶた肉 とうふ みそ 大豆 たら 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 オレンジ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油	709 26.4 20.7 2.9
16	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	とり肉 ぶた肉 ハム ベーコン 卵	牛乳	トマト にんじん 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
17	水	○	なめし	さけのみそマヨネーズやき ツナとわかめのごまあえ にらぶたじる	さけ みそ ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	パセリ にら にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ	米 麦 さとう	マヨネーズ ごま	628 28.4 21.4 3.2
18	木	○	うどん	にくまんふうむしパン フルーツのヨーグルトあえ ごもくうどんじる	ぶた肉 とり肉 油あげ なると	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ みかん もも パイン バナナ	うどん 小麦粉 さとう	ごま油	678 28.6 16.8 2.6
19	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	さわら みそ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 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	652 28.6 18.3 1.5
22	月	○	ごはん (あじつけのり)	ぶたにくのごまだれかけ ひじきのサラダ すましじる	ぶた肉 みそ ツナ とり肉 とうふ	牛乳 ひじき のり	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 ふ	ごま 油	652 28.6 18.3 1.5
23	火	○	わかめごはん	きびなごカリカリフライ マヨおひたし かぼちゃもちじる チーズ	きびなご ハム 油あげ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	米 麦 さとう いもち	ごま マヨネーズ	643 21.8 19.8 2.3
24	水	○	アーモンド ピラフ	シエパーズパイ パスタスープ きよみオレンジ	ハム 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト いんげん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しめじ きよみオレンジ	米 麦 小麦粉 マカロニ じゃがいも	バター 油 アーモンド	623 21.9 19.5 2.8
25	木	○	きりこぶ ごはん	あつやきたまご もやしのあえもの えびだんごのすましじる ソファールヨーグルト	とり肉 油あげ 卵 えび	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 こまつな きぬさや	しいたけ もやし きゅうり コーン ねぎ しめじ	米 麦 さとう	油 ごま油	638 25.1 16.7 3.0
26	金	○	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 かまぼこ 生あげ みそ	牛乳	にら にんじん きぬさや	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	695 27.6 18.6 2.8
30	火	○	パンプキン パン (はちみつ)	とりにくのさらさやき ポテトサラダ コンソメスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい	パン 小麦粉 はちみつ じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	652 30.0 21.2 2.6

にゅうがくおめでとう!

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。



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・ほうれん草・小松菜】
堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
【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●

今回の給食費の口座振替（納付）日は、
4月30日です。（3月分給食費）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】

食べ物のはたらき

食べ物は、はたらきによって、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