



4月 予定献立表



令和6年

本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			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		
					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	
進級おめでとうございませう											
8	月	○	ちらしずし { きざみのり }	花型とうふハンバーグ照り焼きソース ほうれん草とたまごのおひたし 紅白白玉汁	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	801 24.5 21.1 4.0
9	火	○	きなこ 揚げパン	ひじきのマリネ 米粉のコーンスープ 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	835 29.7 30.3 3.2
10	水	○	ごはん { 鮭ふりかけ }	とり肉のから揚げ 磯辺あえ 紅白はんぺんのすまし汁 さくらゼリー	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 ゼリー	油 ごま油	784 34.8 18.9 3.0
11	木	○	チキンライス	ほうれん草グラタン 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	827 29.8 28.1 4.0
入学おめでとうございませう											
12	金	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ チキンカレー お祝いいちごゼリー	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	839 26.0 20.0 2.7
15	月	○	麦ごはん	さくらしゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーどうふ 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	879 31.0 23.4 3.4
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 果汁グミ	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	865 31.3 25.8 2.3
17	水	○	菜めし	鮭のみそマヨネーズ焼き ツナとわかめのごまあえ にらぶた汁	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	809 36.1 25.5 3.9
18	木	○	うどん	肉まん風蒸しパン フルーツのヨーグルトあえ 五目うどんじる	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	823 34.2 18.6 3.1
19	金	○	ごはん	鯖の西京焼き 和風サラダ 肉じゃが 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 いんげん ミニトマト	えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	829 34.1 20.6 2.0
22	月	○	ごはん { 味つけのり }	ぶた肉のごまだれかけ ひじきのサラダ すまし汁	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	827 36.4 26.9 2.3
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 かぼちゃもち汁 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	804 26.1 22.1 2.7
24	水	○	アーモンド ピラフ	シェパーズパイ パスタスープ 清見オレンジ	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	781 25.5 22.1 3.3
25	木	○	きりこぶ ごはん	厚焼きたまご もやしのあえもの えび団子のすまし汁 ソフールヨーグルト	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	782 29.5 18.6 3.6
26	金	○	麦ごはん	にらまんじゅう 中華あえ ジャージャーどうふ	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	864 32.7 20.9 3.3
30	火	○	パンキン パン { はちみつ }	とり肉のさらさ焼き 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	817 38.1 25.9 3.2

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal 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：2.5g未満

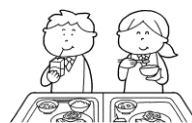
★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★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。

ご入学、ご進級おめでとうございませう！



学校給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。また、地場産物を積極的に活用し、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと考えています。毎月、献立表を配付いたしますので、ご家庭の食事の参考にしてください。



●お知らせ●

次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。

●給食の写真毎月更新中●

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]

★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)