



4月 よていこんだてひょう



令和6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)	
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと		ビタミン		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質			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)
8	月	○	ごはん	めばるのしろだしやき ふ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 しらたまだんご ゼリー	あぶら	めばる ふたにく 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 だいこん たまねぎ ながねぎ	637 29.5 15.2 2.0
9	火	○	スパゲティ ミートソース	ガーリックチキン イタリアンサラダ シナモンシュガーあげパン	スパゲティ さとう パン	オリーブ油 あぶら	ふたにく だいたく とりにく	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	650 29.7 22.1 2.6
10	水	○	ごはん	とうふバーグの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	とうふ おから とりにく かつおぶし ふたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えだまめ	644 25.9 15.5 2.2
11	木	○	ごはん	ピピンパのにく もやしのナムル あつあげとチンゲンサイのスープ ピーチフルーチェ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく みそ とりにく あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ もも	617 28.3 19.2 2.2
にゅうがく・しんきゅう おめでとうきゅうしよく!											
12	金	○	ごはん	ポークカレー かぼちゃコロケ フレンチサラダ おいおいゼリー	こめ さとう パンこ じゃがいも いんげんまめ こむぎこ ゼリー	あぶら	ふたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ セロリ いちご	702 21.2 21.4 2.2
15	月	○	ごはん	かれいのてりやき とりにくとキャベツのマヨしょうゆいため なめこじる ヨーグルト	こめ	あぶら	カレイ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ なめこ だいこん ながねぎ	612 31.7 16.1 2.1
16	火	○	ジャムサンド	オムレツデミグラスソースがけ ブロッコリーサラダ コーンスープ	パン ジャム さとう こむぎこ	マーガリン あぶら	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	マッシュルーム えのきたけ カリフラワー たまねぎ コーン	663 23.2 27.0 2.8
17	水	○	のりごはん	ままかりフライ キャベツのごまあえ にくだんごのすましじる チョコクレープ	こめ さとう パンこ こむぎこ クレープ	あぶら ごま	かつおぶし ままかり とりにく	牛乳 のり	にんじん こまつな みずな	キャベツ だいこん ながねぎ たまねぎ	654 24.8 21.4 2.1
18	木	○	ごはん	ふたやきにく ほうれんそうわふうサラダ さつまいものみそじる	こめ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら あぶら	ふたにく みそ とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが りんご たまねぎ えのきたけ だいこん	633 26.3 21.5 2.2
19	金	○	ごはん	まんまるあげギョーザ きゅうりのちゅうかあえ マーボーどうふ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	ふたにく ツナ とうふ みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり もやし にんにく しいたけ たけのこ ながねぎ	668 29.3 23.5 2.2
20	土	○	むぎごはん	おさかなナゲット えだまめサラダ ハッシュドポーク	こめ さとう おおむぎ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	さかなすりみ いか ふたにく	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ もやし えだまめ たまねぎ しめじ にんにく	671 25.4 20.7 2.7
23	火	○	ごもく ませごはん	いわししょうがに ゆかりあえ かきたまじる プリントルト	こめ さとう でんぷん タルト		とりにく あぶらあげ いわし ふたにく たまご なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん ながねぎ しょうが しいたけ	672 28.5 24.7 2.7
24	水	○	ホットドッグ	にんじんサラダ ヌードルスープ きよみオレンジ	パン さとう フォー	あぶら	ウインナー ツナ とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ エリンギ オレンジ	633 28.3 27.1 2.9
25	木	○	ごはん	かにたまあますあんかけ チンジャオロウスー しんたまねぎのスープ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たまご かに ふたにく とりにく あつあげ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	しょうが ながねぎ グリルピー いたけのこ たまねぎ	603 26.9 18.1 2.4
26	金	○	むぎごはん	とりにくのからあげ なっとうあえ なりたのたけのこのみそじる	こめ おおむぎ でんぷん じゃがいも	あぶら	とりにく なっとう かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが はくさい たけのこ しめじ	631 29.1 18.2 1.9
30	火	○	ごはん	ヤンニョムポーク こんにゃくサラダ わかめスープ なりたのいちごおしパン	こめ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	ふたにく とりにく あつあげ	牛乳 わかめ	パプリカ こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ いちご	699 27.8 20.8 2.2



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申し上げます。

給食等を通して学び、身に付けたいこと(保育の視点)

<p>食事の重要性</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>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>食べ物を大事にし、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>食事をのまな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、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

『なりたのおいしいもの』を
あじわおう!
成田市制施行70周年を記念し、今年度の給食で『なりたのおいしいもの』をお出ししてまいります。お楽しみに!



学校給食摂取基準 (8~9歳)	4月平均
熱量: 650kcal	649
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.8
食塩相当量: 2.0g以下	2.3

- ★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。
- ★次回の給食費の口座振替(納付)日は、**4月30日(火)**です。(3月分給食費)

成田市立公津の杜小学校共同調理場
電話 28-8300

出典: 文部科学省「食に関する指導の手引」第二次改訂版(1)(H31.3)