



献立予定表

平成31年4月

下総みどり学園（小学校）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて			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)	
		しゅじょく 主食	牛乳	ふくじょく 副食	デザート その他	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	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しつ 脂質
献立作成者：矢崎結翔さん 永長稜汰さん 今井楓梨さん 木内未来さん おすすめポイント ★春の食材とみんなが好きそうなものを入れ、バランスを考えました。												
9	火	きなこ あげパン	● ココア	わふうハンバーグ ブロッコリーとカブのサラダ はるキャベツのABCスープ	いちご ゼリー	ベーコン とりにく ぶたにく きなこ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ えのきたけ コーン カブ セロリ きゅうり キャベツ	パン さとう マカロニ ゼリー	あぶら	663 24.3 24.1 3.2
10	水	ごはん	○	とりのてりやき きりほしだいこんのいために のっぺいじる	こくとう ビーンズ	さつまあげ とりにく あぶらあげ だいす	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ	こめ さとう さといも かたくりこ むぎ	あぶら ごまあぶら	621 27.5 17.1 2.1
にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて												
11	木	さけわかめ ごはん	○	さばのうまみほし いそあえ ぐたくさんみそしる	おいおい クレープ	さば さけ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ クレープ		720 26.3 31.2 2.4
12	金	むぎごはん	○	チキンカレー かみかみかいそうサラダ	きよみ オレンジ	とりにく	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ グリブ・ス だいこん きよみおろし えだまめ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら	700 21.4 19.7 2.5
15	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ いもだんごじる	ドライ ブルー ベリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが りんご えのきたけ ねぎ ブルーベリー だいこん しいたけ	こめ さとう いもだんご	あぶら	674 26.5 23.7 2.0
16	火	☆ まるパン	○	（しろみざかなのフライ） タルタルソース ポイルキャベツ じゃが芋のクリームスープ		とりにく ほき	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	662 26.8 25.9 2.4
17	水	むぎごはん	○	いかのもろみづけ ぶたにくのオイスターソースいため おやこに	グレープ フルーツ	いか ぶたにく とりにく たまご みそ	牛乳	にんじん にら いんげん	ねぎ にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ もやし グレープフルーツ	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	630 31.9 17.2 2.0
献立作成者：中三川碧さん 櫻井梨里さん 濱島梨望さん おすすめポイント ★旬のものを使い、いろいろも考えました。												
18	木	たけのこ ごはん	○	さけのチーズやき ひじきのいそに ごもくスープ	バナナ	さけ だいす あぶらあげ とりにく かつおぶし	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ えのきたけ バナナ	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	671 31.0 19.0 2.8
献立作成者：木内優雅さん 井上凜輝さん 高橋由芽さん 松居姫菜さん おすすめポイント ★春の食材を使った中華風料理です。たくさん食べてください。												
19	金	みそ ラーメン (ちゅうかめん) ☆	○	あげぎょうざ こまつなごまあえ	レモン ヨーグルト	ぶたにく なると みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし コーン キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま	644 29.3 19.8 3.0
22	月	むぎごはん	○	えびのすいしょうづつみ (2個職2個) ぎゅうにくとやさしいいためもの	フルーツ あんじん	ぎゅうにく えび	牛乳	にんじん にら	しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ みかん パイン もも レモン	こめ さとう むぎ ゼリー はるさめ	あぶら ごまあぶら	659 21.0 19.1 1.6
23	火	ごはん	○	さわらのスタミナやき ごもくまめ わかたけじる	はらじゅく ドッグ	さわら とりにく だいす ちくわ	牛乳 わかめ こんぶ チーズ	にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ えのきたけ	こめ さとう こむぎこ		661 31.2 22.9 2.5
24	水	むぎごはん	○	とりのからあげ(2個職3個) あおじそポパイサラダ わかめのみそしる		とりにく ツナ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも むぎ かたくりこ	あぶら	642 24.5 20.0 2.3
献立作成者：横田翔さん 岩立昇也さん 根本愛香さん 篠置偉欧美さん おすすめポイント ★旬のものを多くいれ、色あひも考えた春のてまきずし献立です。												
25	木	はるのごもく てまきずし (てまきのり)	○	ほっけのいちやほし はるのジャーマンポテト はるのおすいもの	オレンジ	えび ほっけ かまぼこ とりにく	牛乳 のり	にんじん みつば パセリ	たけのこ しいたけ かんぴょう コーン たまねぎ オレンジ えのきたけ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう ふ	あぶら ごま	587 30.0 15.0 3.1
26	金	全 校 遠 足										

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 *はしを忘れずに持参しましょう。
 *☆印のメニューは学校に直接配送されます。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

希望に胸をふくらませ、新年度が始まりました。
 心もからだも大きく成長するためには、健康であることが大切です。
 健康なからだは毎日の食事がとても大切です。たくさん種類を
 バランスよく食べましょう。皆さんの健康と笑顔のために、安全で
 おいしい給食をお届けできるよう給食センター職員一同頑張ります
 ので、ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。

成田市学校給食センターのHPで毎日の給食
 の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

給食がはじまります！



米、人参、ねぎ
 きゅうりは成田産
 (下総地区)です。

学校給食摂取基準（小学生）
 エネルギー：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

4月
 平均値

エ 657
 た 27.0
 脂 21.1
 塩 2.4

7年生が考えてくれた献立が4・5月に
 登場します。楽しみにしててくださいね！

*リクエスト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。

4月分の給食費振替日は7月1日(月)です。