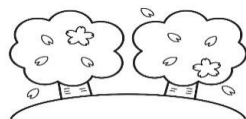


平成31年4月



献立予定表

下総みどり学園（中学校）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 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	牛乳	副食	デザート その他	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・たまご 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	
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	きなこ揚げパン	●ココア	和風ハンバーグ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 春キャベツのABCスープ	いちごゼリー	ベーコン 鶏肉 豚肉 きなこ	牛乳	人参 ブロッコリー	大根 玉ねぎ えのきたけ コーン カリフラワー セロリ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油	893 32.7 30.9 4.6
10	水	ご飯	○	鶏の照り焼き 切干大根の炒め煮 のっぺい汁	黒糖 ビーンズ	さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	人参 小松菜	大根 しいたけ ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉 麦	油 ごま油	748 31.9 18.9 2.6
進級お祝い献立												
11	木	鮭わかめご飯	○	鯖の旨み干し 磯和え 貝だくさん味噌汁	お祝い クレープ	鯖 鮭 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり	人参 ほうれん草 小松菜	もやし 大根 ねぎ	米 麦 クレープ		844 30.7 34.7 3.0
12	金	麦ご飯	○	チキンカレー かみかみ海そうサラダ	清見 オレンジ	鶏肉	牛乳 海そう	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ グリーンピース 大根 清見オレンジ 枝豆	米 麦 じゃが芋 はちみつ	油	856 25.1 23.1 3.2
15	月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 芋団子汁	ドライ ブルーベリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	しょうが りんご えのきたけ ねぎ ブルーベリー 大根 しいたけ	米 砂糖 芋団子	油	820 31.5 27.5 2.5
16	火	丸パン	○	白身魚のフライ 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		鶏肉 ホキ	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	パン じゃが芋	油	819 32.6 30.1 3.1
17	水	麦ご飯	○	いかのもろみ漬け 豚肉のオイスターソース炒め 親子煮	グレープ フルーツ	いか 豚肉 鶏肉 たまご 味噌	牛乳	人参 にら いんげん	ねぎ にんにく キャベツ 筍 玉ねぎ しいたけ もやし グレープフルーツ	米 砂糖 麦 片栗粉	油 ごま油	790 40.9 20.1 2.7
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	筍ご飯	○	鮭のチーズ焼き ひじきの磯煮 五目スープ	バナナ	鮭 大豆 油揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜	筍 しいたけ 玉ねぎ えのきたけ バナナ	米 砂糖 麦 片栗粉	油 ごま油	808 37.6 21.3 3.5
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	味噌ラーメン (中華めん)	○	揚げぎょうざ 小松菜のごま和え	レモン ヨーグルト	豚肉 なると 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ もやし コーン キャベツ	中華めん 砂糖 小麦粉	油 ごま	811 36.0 22.3 3.9
22	月	麦ご飯	○	えびの水晶包み(2個) 牛肉と野菜の炒め物	フルーツ 杏仁	牛肉 えび	牛乳	人参 にら	しいたけ 筍 キャベツ ねぎ みかん パイン もも レモン	米 砂糖 麦 ゼリー 春雨	油 ごま油	807 24.8 21.1 1.9
23	火	ご飯	○	鯖のスタミナ焼き 五目豆 若竹汁	原宿 ドッグ	鯖 鶏肉 大豆 ちくわ	牛乳 わかめ 昆布 チーズ	人参 絹さや	ごぼう たけのこ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉		834 38.3 28.4 3.1
24	水	麦ご飯	○	鶏のから揚げ(3個) 青じそポパイサラダ わかめの味噌汁		鶏肉 ツナ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 じゃが芋 麦 片栗粉	油	804 31.5 25.1 2.9
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	春の五目 手巻き寿司 (手巻きのり)	○	ほっけの一夜干し 春のジャーマンポテト 春のお吸い物	オレンジ	えび ほっけ かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり	人参 みつば パセリ	筍 しいたけ かんぴょう コーン 玉ねぎ オレンジ えのきたけ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま	751 37.9 17.4 3.8
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。

ご進級おめでとございます！

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(中学生)
エネルギー：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

4月
平均値

エ 814
たん 33.2
脂 24.7
塩 3.1

7年生が考えてくれた献立が4・5月に
登場します。楽しみにしていただきね！

*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。