

献立矛定表

平成31年4月

	区域	31年4月	<u> </u>		1	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						
71		こんだて				主 な 材 料 と 働 き 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						
ひに	よう				デザート	1群	1械をJSる 2群	3群	調子を整える 4群	<u> 主にエネル</u> 5群	<u>+ーになる</u> 6群	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g)
一ち	び	主食	牛乳	副食	その他	TGT			4 年 その他の野菜	ひ石 Ŧ 穀類・いも類		脂質 (g) 食塩相当量 (g)
						豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	果物	砂糖	油脂	
献立作	作成者	・ 矢﨑結翔さ	んえ	く長稜汰さん 今井楓梨さん 木内末ろ	kさん お	すすめポイン			きそうなものを入		を考えまし	
				和風ハンバーグ		ベーコン	牛乳	人参	大根 玉ねぎ	パン	油	893
9	火	きなこ		プロップリーとカリフラワーのサラダ	いちご	鶏肉		ブ゛ロッコリー	えのきたけ コーン			32.7
		揚げパン	ココア	春キャベツのABCスープ	ゼリー	豚肉			かりフラワー セロリ	マカロニ		30.9 4.6
					100	きなこ さつま揚げ	牛乳	人参	きゅうり キャベツ	ゼリー 米 砂糖	油	
		ご飯		鶏の照り焼き 切干大根の炒め煮	黒糖 ビーンズ	鶏肉	T-3-0	小松菜	しいたけ	里芋	ごま油	748 31.9
10	水		0			油揚げ		JULIA	ねぎ	片栗粉	Сал	18.9
				のっぺい汁		大豆			1400	麦		2.6
進	扱お祝	い献立				鯖 鮭	牛乳	人参	もやし	米		844
		,		鯖の旨み干し	お祝い	油揚げ	わかめ	ハッ ほうれん草	大根	麦		30.7
11	木	鮭わかめ ご飯	0	職の自み干し 磯和え 具だくさん味噌汁	クレープ	豆腐	10/0 kg のり	小松菜	ねぎ	∞ クレープ		34.7
						味噌	03.5	JULIA	180			3.0
						鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく	米	油	
	金		0	チキンカレー かみかみ海そうサラダ	清見 オレンジ	Xiii) P J	海そう	N = 1	しょうが キャベツ	麦	/ш	856 25.1
12		麦ご飯					74 C J		グリンピース 大根	え じゃが芋		23.1
									清見カレンジ枝豆	はちみつ		3.2
						豚肉	牛乳	人参		米	油	820
1			_	豚肉のしょうが焼き	ドライ	鶏肉	のり	ハッ ほうれん草	えのきたけ ねぎ	砂糖	,	31.5
15	月	ご飯	0	和風サラダ	ブルー ベリー	油揚げ		小松菜	プルーベリ- 大根	芋団子		27.5
				芋団子汁	ハリー	ر اردوا الله		1.12x	しいたけ	161		2.5
				(白身魚のフライ)		鶏肉	牛乳	人参	キャベツ	パン	油	819
1		**		タルタルソース		ホキ	1 30	ハッ ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋	,	32.6
16	火	丸パン	0	ボイルキャベツ				パセリ	±400	0 (4/3)		30.1
				じゃが芋のクリームスープ				,				3.1
						いか	牛乳	人参	ねぎ にんにく	米	油	790
1	水	麦ご飯	0	いかのもろみ漬け 豚肉のオイスターソース炒め	グレープ フルーツ	豚肉	1 30	にら		砂糖	ごま油	40.9
17						鶏肉		いんげん		麦	C 01/1E	20.1
				親子煮		たまご、味噌		., 0., 7.0	もやし グレープフルーツ			2.7
献立作	を しゅうしゅう しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅう しゅう	**: 中三川碧さ	ん 桂	- 嬰井梨里さん 濵島梨望さん おす う	ナめポイント	· ☆ 旬のものを	<u></u>	りも考えました。 ひも考えました		, , , , , , ,	1	
						鮭 大豆	牛乳	人参	筍 しいたけ	米	油	808
10	+	筍 ご飯	0	鮭のチーズ焼き ひじきの磯煮 五目スープ	バナナ	油揚げ	ひじき	小松菜	玉ねぎ	砂糖	ごま油	37.6
18						鶏肉	チーズ		えのきたけ	麦		21.3
						かつお節			バナナ	片栗粉		3.5
献立作	作成者	・木内優雅さ	んり	上凛輝さん 高橋由芽さん 松居姫芽	<u> </u>				虱料理です。たく	T		
		味噌		10,244 14		豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ	中華めん	油	811
19	金	ラーメン	0	揚げぎょうざ 小松菜のごま和え	レモン ヨーグルト	なると	ヨーグルト	小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま	36.0 22.3
		(中華めん) ☆		小松米のこみ何ん	J 7/01	味噌		ほうれん草	キャベツ	小麦粉		3.9
		×	-			牛肉	牛乳	人参	しいたけ 筍	米	油	
				えびの水晶包み(2個)	フルーツ		1 20	たら		砂糖	ごま油	807 24.8
22	月	麦ご飯	0	牛肉と野菜の炒め物	さんしょう おんしょう	/		ري		麦ゼリー	_ C C / LLL	24.0
									もも レモン	春雨		1.9
-			-			鰆	牛乳	人参	ごぼう	米		
			_	鰆のスタミナ焼き	原宿	鶏肉	わかめ	パッ 絹さや	たけのこ	砂糖		834 38.3
23	火	ご飯	0	五目豆	ドッグ	大豆	昆布	"ID C (えのきたけ	小麦粉		28.4
1		Ī		若竹汁		ちくわ	チーズ			3 - ~ 17/3		3.1
					1	鶏肉	牛乳	人参	しょうが にんにく	米	油	804
							1 1 3 0	· `~			1.2	
_			_	鶏のから揚げ(3個)			わかめ	ほうれん草	きゅつり 玉ねき	ししゃか辛		31.5
24	水	麦ご飯	0	青じそポパイサラダ		ツナ	わかめ	ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ ねぎ	じゃが芋 麦		31.5 25.1
24	水	麦ご飯	0				わかめ	ほうれん草	さゅつり 玉ねぎ	麦		31.5 25.1 2.9
				青じそポパイサラダ	 €さん お	ツナ味噌				麦 片栗粉	 献 <u>立</u> です。	25.1
				青じそポパイサラダ わかめの味噌汁 	 き さん お	ツナ味噌	ト☆ 旬のもの		ねぎ	麦 片栗粉	献立です。 油	25.1 2.9
献立任	作成者	着: 横田翔さん 音 :横田翔さん 春の五目	/ 岩 <u>ː</u>	青じそポパイサラダ わかめの味噌汁 Z昇也さん 根本愛香さん 篠置偉欧美 にっけの一夜干し		ツナ 味噌 すすめポイン	ト☆ 旬のもの	を多くいれ、食	^{ねぎ} 当あいも考えた春	麦 片栗粉 のてまきずし 米		25.1 2.9 751 37.9
	作成者	 	/ 岩 <u>ː</u>	青じそポパイサラダ わかめの味噌汁 Z昇也さん 根本愛香さん 篠置偉欧美 ほっけの一夜干し 春のジャーマンポテト	€さん お	ツナ 味噌 すすめポイン えび ほっけ	ト☆旬のもの? 牛乳	を多くいれ、(人参	ねぎ <u>多あいも考えた春</u> 筍 しいたけ	麦 片栗粉 のてまきずし 米	油	25.1 2.9 751 37.9 17.4
献立任	作成者	横田翔さん春の五目手巻き寿司	/ 岩 <u>ː</u>	青じそポパイサラダ わかめの味噌汁 Z昇也さん 根本愛香さん 篠置偉欧美 にっけの一夜干し		ツナ 味噌 すすめポイン えび ほっけ かまぼこ	ト☆旬のもの? 牛乳	を多くいれ、(人参 みつば	ねぎ 当あいも考えた春 筍 しいたけ かんぴょう コーン	麦 片栗粉 のでまきずし 米 片栗粉	油	25.1 2.9 751 37.9
献立任 25	木	横田翔さん春の五目手巻き寿司	/ 岩 <u>ː</u>	青じそポパイサラダ わかめの味噌汁 江昇也さん 根本愛香さん 篠置偉欧美 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	ツナ 味噌 すすめポイン えび ほっけ かまぼこ 鶏肉	ト★旬のもの3 牛乳 のり	を多くいれ、f 人参 みつば バセリ	ねぎ 3あいも考えた春 筍 しいたけ かんびょう コーン 玉ねぎ オレンジ	表 片栗粉 のてまきずし 米 片栗粉 じゃが芋	油	25.1 2.9 751 37.9 17.4
献立任	木	横田翔さん春の五目手巻き寿司	/ 岩 <u>ː</u>	青じそポパイサラダ わかめの味噌汁 Z昇也さん 根本愛香さん 篠置偉欧美 ほっけの一夜干し 春のジャーマンポテト	オレンジ	ツナ 味噌 すすめポイン えび ほっけ かまぼこ	ト☆旬のもの? 牛乳	を多くいれ、(人参 みつば	ねぎ 3あいも考えた春 筍 しいたけ かんびょう コーン 玉ねぎ オレンジ	表 片栗粉 のてまきずし 米 片栗粉 じゃが芋	油	25.1 2.9 751 37.9 17.4

*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。

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。たくさんの種類を 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いいたします。

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。



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月工814た33.2平均値脂24.7

エネルギー全体の13~20% ネルギー全体の20~30% 当量:2.5g未満 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。



Q





^{*}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。