



4月予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価			
			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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 (g)	塩分 (g)			
8	月	○	麦ごはん	ほうれん草のソテー ポークカレー フルーツ白玉	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーン にんにく りんご みかん 黄桃 パインアップル	米 麦 じゃがいも 白玉	油 バター	889	26.2		
9	火	○	ごはん	さばの海鮮漬け きんぴら豚丼の具 豆腐のみそ汁	さば 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油	837	31.8		
10	水	○	食パン (チョコクリーム)	ささみチーズフライ にんじんのマリネ 春野菜のクリーム煮	鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ かぶの葉	玉ねぎ きゅうり しめじ かぶ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 米粉 パン粉 チョコクリーム	油 生クリーム バター	849	35.8		
11	木	○	はなやかごはん	★入学おめでとう献立★ さわらの西京焼き ひじきの五目煮 お祝いすまし汁 クレープ	さわら みそ 大豆 なた 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	葉大根 にんじん	白菜 長ねぎ コーン 梅 枝豆	米 砂糖 クレープ	油	802	32.5		
12	金	○	ごはん	親子焼き 浅漬け 肉じゃが いちごゼリー	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	みつば にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 枝豆	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま	793	26.4		
15	月	○	ごはん	めばるのみそ漬け ほうれん草ののり和え 炒り鶏 ヨーグルト	めばる みそ 鶏肉 うずら卵	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん さやいんげん	えのきたけ ごぼう たけのこ 大根	米 砂糖 里芋	油 ごま油	839	36.3		
16	火	○	玉造中学校3年 作田 夏槻さん・湯浅 菜奈さんが立てた献立 「旬の春キャベツと新じゃがいもを使用しました。また、彩りも良くしました。」											
			テーブル ロール (いちごジャム)	ほうれん草グラタン 新じゃがいものジャーマンポテト 春キャベツのポトフ	ベーコン 豚肉 うずら卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん かぶの葉 パセリ かぼちゃ	キャベツ かぶ 玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも ジャム	油 バター	847	31.9		
17	水	○	玉造中学校3年 栗野 晴登さん・北山 千紗さんが立てた献立 「栄養バランスや季節、一食の単価を考慮して立てました。」											
			麦ごはん (味付けおかか)	ししゃもごまフライ(2本) マヨおひたし 豚汁	ハム 豆腐 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ もやし	米 パン粉 麦 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	836	29.7		
18	木	○	ごはん	鶏肉の香り焼き 厚揚げのみそ炒め フォーのスープ みしょうかん 美生柑	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	ピーマン チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 椎茸 白菜 えのきたけ にんにく しょうが 美生柑	米 砂糖 フォー 澱粉	ごま ごま油	777	37.4		
19	金	○	ソフト麺	彩り野菜のミートソース れんこんサラダ 手作りチーズタルト	豚肉 大豆 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	れんこん なす きゅうり にんにく ズッキーニ セロリ 玉ねぎ マツタケ	ソフト麺 グラニュー糖 小麦粉 砂糖	油 生クリーム マーガリン クリームチーズ	892	31.6		
22	月	○	ごはん	豚肉のりんごソースがけ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ りんご	米 砂糖 じゃがいも ふ	マヨネーズ	811	28.4		
23	火	○	焼きそば	ぎょうざ(2個) ブロッコリーサラダ パンダパン ベビーチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー ピーマン にんじん	かぶ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	中華麺 パン 小麦粉	油 ごま油	806	34.2		
24	水	○	麦ごはん	さけのオイネーズ焼き 新たけのこの土佐煮 かきたま汁 牛乳プリン	さけ 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 かつお節	牛乳 わかめ	絹さや にんじん	たけのこ 白菜 長ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 澱粉 プリン	マヨネーズ	864	35.0		
25	木	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース アスパラガスのサラダ(ドレッシング) クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 ハム あさり	牛乳 スキムミルク	グリーンアスパラ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン パン粉 じゃがいも 米粉	バター 生クリーム	813	37.4		
26	金	○	ごはん	ユーリンチー チンゲン菜のナムル ジャジャンドウフ	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	長ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく 椎茸	米 砂糖 小麦粉 澱粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	865	37.5		

★献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。ご了承ください。
 ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
 ★11日・12日・15日・18日・24日のデザート、23日パンダパンは、学校配送になります。

学校給食摂取基準 (12~14歳)		月平均
熱量: 830kcal		835
たんぱく質: 31.2g (範囲 26.9~41.5g)		32.8
脂質: 23.1g (範囲 18.4~27.6g)		25.2
食塩相当量: 2.5g以下		2.65



ご入学、ご進級おめでとうございます。
安全安心でおいしい給食をつくります!

学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。
 また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



**4/25(木)
アスパラガスのサラダ**

朝、給食センターに届いたグリーンアスパラガスをカットして、サラダに使用します。
 旬をむかえたグリーンアスパラガスを味わってください。

☆4・5月分の給食費は、7月1日(月)が納付(振替)日です。お早めに口座への入金をお願いします。

※学校給食の写真を掲載しています。《成田市ホームページ→子育て・教育→市立学校→学校給食→給食の写真【学校給食センター本所】