



# 4月 よていこんだてひょう



平成31年

成田市 学校給食センター・玉造分所 (小学校)

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					1人1日 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
8	月	○	ごはん	かいせんかまぼこ アスパラサラダ ポークカレー	こめ じゃがいも	あぶら	ぶたにく たら いか えび	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	きゅうり たまねぎ にんにく りんご	666 28.4 18.4 2.34
9	火	○	ごはん	シルバーのスタミナづけ ホイコーロー はるさめスープ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	シルバー いか ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	620 31.5 17.4 2.13
10	水	○	むぎごはん	さんしょくどんのぐ マヨおひたし とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく たまご ハム かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが えだまめ もやし だいこん ながねぎ	641 27.8 20.4 2.20
11	木	○	テーブル ロール	しろはなまめコロッケ ジュリエンスープ フルーツポンチ	パン パンこ じゃがいも	あぶら バター	しろはなまめ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ みかん もも パイナップル	636 20.4 21.2 2.20
12	金	○	ごはん	さばのみそだれやき あさづけ のっぺいじる くろごまプリン	こめ さとう さといも でんぶん プリン	あぶら	さば みそ とりにく とうふ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん しいたけ ながねぎ ごぼう	696 23.5 25.0 2.05
15	月	○	ごはん	とりにくのてりやきレモンしょうゆ ちりめんじゃこのサラダ じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	605 27.6 15.2 2.26
16	火	○	*にゅうがく・しんきゅうおめでどうこんだて*	はなやか ごはん	こめ さとう クレープ	ごま	さわら みそ とりにく なると あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん はだいこん	もやし コーン はくさい うめ ながねぎ	636 25.2 19.5 2.47
17	水	○	むぎごはん	やきぎょうざ(2こ) チンジャオロースー わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ にんにく たけのこ もやし ながねぎ	655 28.0 16.5 2.01
18	木	○	しょくパン (いちごジャム)	あじアーモンドフライ チンゲンサイとコーンのソテー こめこシチュー	パン こむぎこ じゃがいも こめこ パンこ ジャム	あぶら バター アーモンド カシューナッツ なまクリーム	あじ ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	エリンギ コーン たまねぎ マッシュルーム	651 28.3 23.0 2.10
19	金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ひじきのごもくに キャベツのみそしる センビーゼリー	こめ さとう ふ ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく だいず みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	りんご もやし しょうが えだまめ キャベツ	707 28.9 22.0 2.21
22	月	○	ごはん	めばるのてりやき きりぼしだいこんのサラダ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	めばる ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ えだまめ	665 30.5 16.3 1.70
23	火	○	ぎゅうにゅう パン (チョコクリーム)	ポテトグラタン れんこんサラダ おまめのミネストローネ	パン こむぎこ じゃがいも チョコクリーム	バター あぶら	ベーコン ひよこめめ しろいんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん トマト パセリ	れんこん もやし きゅうり たまねぎ セロリ キャベツ	696 23.7 27.0 2.32
24	水	○	むぎごはん	いかのかおりやき かいそうサラダ マーボーどうふ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	いか とうふ ぶたにく みそ	牛乳 かいそう	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく きゅうり コーン しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	659 31.4 19.9 3.05
25	木	○	ごはん	さけのしおやき しんたけのこのとさに もすくのかきたまじる みしょうかん	こめ さとう でんぶん	あぶら	さけ とりにく あぶらあげ かつおぶし たまご とうふ	牛乳 もすく	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ しいたけ みしょうかん	635 30.8 19.5 2.20
26	金	○	ソフトめん	とりにくのてんぷら ほうれんそうのわふうサラダ うどんのつけじる	ソフトめん てんぷらこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ だいこん しいたけ ながねぎ	715 34.9 18.6 1.85

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
 ★12日,16日,17日,19日,25日のデザートは学校配送になります。

学校給食摂取基準(3・4年生)

月平均

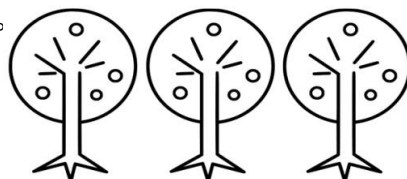
熱量: 650kcal  
 たんぱく質: 24.4g(範囲21.1g~32.5g)  
 脂質: 18.1g(範囲14.4g~21.7g)  
 食塩相当量: 2.0g以下

659  
28.1  
20.0  
2.21



## にゅうがく・しんきゅう ご入学・ご進級おめでとございます。

いよいよ新年度が始まりました。今年度も、成長期の  
 皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、  
 栄養バランスのとれたおいしい給食をお届けします。  
 毎日残さず食べてください。



※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【学校給食センター玉造分所】

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