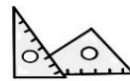




4月 こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所【小学校】

日	曜日	献立名				主な材料とその働き						栄養価			
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			脂質 (g)	食塩相当量 (g)
8	月	ごはん	○	さくらしゅうまい マーボー豆腐 もちのナムル	さくらゼリー	たら とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にら ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし	米 さとう でん粉 ゼリー	ごま油	691	26.8		
9	火	きなこあげパン	○	はるやさいのシチュー わかめサラダ	バナナ	きなこ ツナ ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ スライス	にんじん フロッキー アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン バナナ	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	605	22.4		
★入学・進級お祝い献立★															
ご入学・ご進級おめでとうございます。															
10	水	ちらしずし きざみのり	○	はながたとうふハンバーグてりやきソース すましじる ほうれんそうとたまごのおひたし	おいわい こうはく ゼリー	とうふ とり肉 かまぼこ 卵 かつお節	牛乳 わかめ のり	かぶの葉 にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ かぶ しいたけ もやし	米 さとう でん粉 ゼリー	ごま	696	25.4		
11	木	ごはん ひじきふりかけ	○	さけのつがるやき にらぶたじる さんしょくごまあえ	ヨーグルト	さけ ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト ひじき	にら ほうれん草 にんじん	えのきたけ ねぎ もやし 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう	ごま	664	33.0		
12	金	むぎごはん	○	オムレツ ポークカレー かんてんサラダ (ドレッシング)	きよみ オレンジ	卵 ぶた肉	牛乳 スライス	にんじん フロッキー	玉ねぎ きゅうり グリーンピース コーン オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	703	25.2		
15	月	ごはん	○	キャベツバーグきのこソース たまごスープ マカロニサラダ	アセロラ ミルクゼリー	とり肉 卵 ハム	牛乳	にんじん こまつな	しめじ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ きゅうり	米 さとう でん粉 ゼリー マカロニ	油 ごま マヨネーズ	667	25.1		
16	火	うどん	○	なのはなとさつまいものかきあげ ごもくうどんじる	フルーツの ヨーグルト あえ	とり肉 なた 油あげ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな なのはな	玉ねぎ ねぎ もも しいたけ みかん パイナップル りんご	うどん さとう さつまいも ゼリー	油	649	22.3		
17	水	ごはん	○	おやこどんのぐ キャベツとごぼうのみそじる きゅうりのふうみづけ	ぎゅうにゅう プリン	とり肉 卵 こやどうふ かまぼこ みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ きゅうり	米 さとう プリン	ごま油	635	28.5		
18	木	ひじきごはん	○	きびなごごまフライ いもちじる マヨおひたし	チーズ	きびなご ハム とり肉 油あげ かつお節	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし	米 いもち	油 ごま ドレッシング	643	28.1		
19	金	ごはん	○	にらまんじゅう チャーハン豆腐 ちゅうかサラダ	グレープ フルーツ	ぶた肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しいたけ だけのこ もやし にら きゅうり きくらげ グレープフルーツ	米 さとう マカロニ でん粉	ごま油 油 ごま	660	25.4		
22	月	振替休業日のため給食はありません													
23	火	パンプキンパン はちみつ	○	とりにくのさらさやき コンソメスープ コールスローサラダ (ドレッシング)		とり肉 ウィンナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ フロッキー	はくさい 玉ねぎ セロリ コーン キャベツ きゅうり	パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも	ごま ドレッシング	654	26.1		
24	水	ごはん	○	さわらのさいきょうやき にくじゃが わふうサラダ	アップル シャーベット	さわら みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース りんご	米 じゃがいも さとう	ごま油 油	652	26.9		
25	木	ごはん	○	そぼろごはんのぐ さつまいものみそじる キャベツのしおこんぶあえ		ぶた肉 とり肉 大豆 みそ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	グリーンピース 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう さつまいも	ごま ごま油	652	25.8		
26	金	ごはん	○	おさかなナゲット ハヤシルウ コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ)		たちうお 牛肉 かにかまぼこ いか	牛乳 スライス	にんじん	玉ねぎ きゅうり グリーンピース マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ 生クリーム	689	24.2		
<table border="1"> <tr> <td>学校給食 摂取基準 (8~9歳)</td> <td>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量</td> <td>650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満</td> <td>月平均</td> <td>661 26.1 19.9 2.43</td> </tr> </table>											学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	661 26.1 19.9 2.43
学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	661 26.1 19.9 2.43											

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を友だちや先生と一緒に食べて、楽しい心のふれ合いの中で子どもたちの健康増進を目的とするもので、教育活動の一環として位置づけられています。給食センターでは、いろいろな食材を使い、安全でおいしい給食を提供していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

食べ物のほたらき

食べ物はほたらきによって、3つのグループに分かれます。

体をつくる



血や骨や肉になります。肉・魚・卵・豆腐・牛乳・チーズ・わかめなど

体の調子を整える



体の調子を整えます。にんじん・キャベツなどの野菜と、いちご・りんごなどの果物

エネルギーになる



体温を上げ、脳や体を動かす力になります。ごはん・パン・めん・じゃがいも・さとう・油など

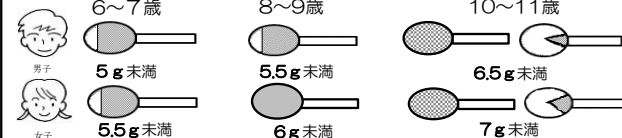
成田市のHPに給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。
[成田市HP→教育委員会→学校給食センター→給食の写真]

●●お知らせ●●
4月分の給食費は、7月1日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

★適塩のお願い★

学校給食摂取基準が一部改正されました。とりわけ、食塩相当量が一食あたり0.5g減ることになり、学校給食においては、薄味になれるように運用していきたいと考えております。ご家庭においても、子どもたちが薄味になれるよう、ご協力をお願いいたします。

<1日の目標量 日本人の食事摂取基準より> ※スプーンは小さじ



<実際の摂取量 7~14歳 平成29年国民栄養調査より>

平均 9g (男子) 平均 8.3g (女子)

一日の目標量を上回っています。

子どもの頃から、このような生活に慣れてしまうと、将来、生活習慣病になりやすくなってしまいます。

★今月の地元産★

【さつまいも】高木 友哉 (桜田)
【ぶた肉】11日
飯田裕一 (大栄十倉)

その他、
【米】成田市産 (大栄地区)
こしひかり1等米 (JAかとり)
【みそ】神崎町産大豆使用 (一坪田みそ組合) を通年使用しています。