



# 4月 献立予定表



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜	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		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
8	月	ごはん	○	桜しゅうまい マーボー豆腐 もやしナムル	桜ゼリー	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	849 32.2 23.0 2.87
9	火	きなこ揚げパン	○	春野菜のシチュー 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 トウモロコシ	にんじん ブロッコリー 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	842 29.4 23.5 3.15
★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	○	花形とうふハンバーグ照り焼きソース すまし汁 ほうれん草とたまごのおひたし	お祝い 紅白ゼリー	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	825 29.2 17.6 3.32
11	木	ごはん ひじきふりかけ	○	鮭の津軽焼き にらぶた汁 三色ごまあえ	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	838 40.9 21.8 2.50
12	金	麦ごはん	○	オムレツ ポークカレー 寒天サラダ(ドレッシング)	清見 オレンジ	卵 ぶた肉	牛乳 トウモロコシ	にんじん ブロッコリー	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	898 32.2 26.7 3.13
15	月	振替休業日のため給食はありません										
16	火	うどん	○	菜の花とさつまいものかき揚げ 五目うどんじる	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 パイン りんご	うどん さとう さつまいも ゼリー	油	817 27.4 28.2 2.66
17	水	ごはん	○	親子丼の具 キャベツとごぼうのみそ汁 きゅうりの風味漬	牛乳プリン	とり肉 卵 こうや豆腐 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	797 34.6 20.5 3.04
18	木	ひじきごはん	○	きびなごごまフライ いもち汁 マヨおひたし	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	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	804 33.8 21.9 3.40
19	金	ごはん	● J-ヒ-	にらまんじゅう ジャージャン豆腐 中華サラダ	グレープ フルーツ	ぶた肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん にら きぬさや	玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり きくらげ グレープフルーツ	米 さとう マロニー でん粉	ごま油 油 ごま	848 30.1 19.8 3.03
22	月	ごはん	○	かつなべ えびだんごのすまし汁 れんこんサラダ		ぶた肉 卵 えび とり肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	玉ねぎ えだまめ グリーンピース ねぎ しめじ れんこん コーン	米 さとう	油 ドレッシング	826 36.7 21.0 3.20
23	火	パンプキンパン はちみつ	○	とり肉の更紗焼き コンソメスープ コールスローサラダ(ドレッシング)	アーモンド 小魚	とり肉 ウィンナー ツナ	牛乳 チーズ 小魚	にんじん パセリ ブロッコリー	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 アーモンド	868 36.2 36.4 3.44
24	水	ごはん	○	鯖の西京焼き 肉じゃが 和風サラダ	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	828 33.3 17.7 2.31
25	木	ごはん	○	そぼろごはんの具 さつまいものみそ汁 キャベツの塩昆布あえ		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	822 31.1 21.4 2.98
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 トウモロコシ	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	850 28.7 24.6 2.42

※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。

学校給食 摂取基準 (12~14歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	月平均	837 32.6 23.2 2.96
--------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

## 学校給食、その願い!

中学生の時期は、体と心が成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分に摂ってほしい!

健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい!

みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!

自然の恵みをいただくことのできるありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい!

いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちをもてる人であってほしい!

昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい!

食べ物や食事を通じて、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!

給食にはいろいろな思いがこめられています。苦手なものや、初めて食べる料理にも、好奇心をもって、まずはひと口チャレンジしてみてください。きっと、新しい発見や、自分の好みの変化に気づくことがあると思います。

★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

12~14歳	15歳~
男子	男子
8g未満	8g未満
女子	女子
7g未満	7g未満

<実際の摂取量 7~14歳 平成29年国民栄養調査より>

平均 9g      平均 8.3g

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(大栄十余三)

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。

●●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。

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]