



# 4月 学校給食予定献立表

平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

| 日                                    | 曜<br>日 | 牛乳 | 献立名                                          |                                             | 主 材 料 と 働 き                     |                         |                        |                                                                            |                              |                              | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>食塩 (g) |                            |
|--------------------------------------|--------|----|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
|                                      |        |    | 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                   |                              |                                               |                            |
|                                      |        |    |                                              |                                             | 1群<br>無・にく・<br>こ                | 2群<br>たんぱく<br>豆・<br>豆製品 | 3群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 4群<br>緑黄色やさ<br>い                                                           | 5群<br>その他の野菜<br>果物           | 6群<br>穀類・いも類<br>さとう          |                                               |                            |
| 8                                    | 月      | ○  | むぎごはん                                        | ホイコーロー<br>はるさめサラダ<br>わかめスープ<br>レモンソーダゼリー    | ぶたにく<br>とうふ<br>とりにく             | ぎゅうにゅう                  | にんじん                   | キャベツ 長ねぎ<br>玉ねぎ しょうが<br>にんにく                                               | 米 むぎ<br>はるさめ<br>さとう<br>かたくりこ | サラダあぶら<br>ごまあぶら              | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 675<br>24.4<br>14.8<br>2.8 |
| 9                                    | 火      | ○  | メープル<br>トースト                                 | ハムチーズオムレツ<br>ごぼうサラダ<br>ミネストローネ<br>バナナ       | たまご<br>とりにく<br>ぶたにく ハム<br>ウィンナー | ぎゅうにゅう                  | さやいんげん<br>にんじん         | 玉ねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>バナナ                                                  | 食パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>小むぎこ  | アーモンド<br>マーガリン               | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 614<br>23.3<br>24.6<br>2.5 |
| 10                                   | 水      | ○  | ごはん                                          | とりのからあげ<br>わふうサラダ<br>キャベツのみそじる              | とりにく<br>あぶらあげ                   | ぎゅうにゅう                  | こまつな<br>にんじん           | キャベツ<br>えのきだけ<br>もやし<br>しょうが                                               | 米 さとう<br>かたくりこ<br>おつゆふ       | サラダあぶら                       | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 665<br>31.4<br>20.9<br>2.6 |
| にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて                  |        |    | ぎんだらのさいきょうやき<br>ちぐさあえ<br>すましじる<br>おいおいイチゴゼリー |                                             | とうふ<br>かまぼこ<br>あぶらあげ            | ぎゅうにゅう                  | ほうれんそう<br>にんじん         | キャベツ もやし<br>えのきだけ<br>長ねぎ                                                   | 米<br>さとう                     | ごま<br>ごまあぶら                  | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 625<br>22.8<br>20.2<br>2.8 |
| 11                                   | 木      | ○  | いろいろ<br>ごはん                                  |                                             |                                 |                         |                        |                                                                            |                              |                              |                                               |                            |
| 12                                   | 金      | ○  | ごはん                                          | ボークカレー<br>じゃここんぶサラダ<br>きよみオレンジ              | ぶたにく                            | ぎゅうにゅう                  | こまつな<br>にんじん<br>トマト    | しょうが<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>きよみオレンジ                                             | 米<br>じゃがいも<br>小むぎこ<br>さとう    | サラダあぶら<br>バター<br>ごま<br>ごまあぶら | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 658<br>23.5<br>16.9<br>2.7 |
| 16                                   | 火      | ○  | ごはん                                          | ぎょうざ<br>きゅうりともやしのナムル<br>マーボーとうふ<br>かみかみ大豆   | とうふ<br>ぶたにく<br>大豆               | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にら             | 長ねぎ きゅうり<br>だけのこ コーン<br>干しいたけ<br>しょうが にんにく                                 | 米<br>かたくりこ<br>さとう            | ごまあぶら<br>サラダあぶら<br>ごま        | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 662<br>26.4<br>20.6<br>2.8 |
| 17                                   | 水      | ○  | ごはん                                          | まんだいのこうみあげ<br>かぼちゃのにも<br>ぐだくさんとうにゅうじる       | まんだい<br>とうにゅう<br>ぶたにく<br>あぶらあげ  | ぎゅうにゅう                  | かぼちゃ<br>にんじん           | 長ねぎ しょうが<br>だいこん ごぼう<br>白菜 にんにく                                            | 米<br>かたくりこ<br>さとう<br>小むぎこ    | サラダあぶら<br>ごま                 | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 644<br>25.1<br>17.5<br>2.4 |
| 18                                   | 木      | ○  | ごはん<br>(ふりかけ)                                | なまあげのいそべまき<br>ごまあえ<br>とんじる                  | なまあげ<br>ぶたにく                    | ぎゅうにゅう                  | ほうれんそう<br>こまつな<br>にんじん | だいこん ごぼう<br>長ねぎ                                                            | 米<br>さといも<br>さとう             | サラダあぶら<br>ごま                 | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 649<br>26.6<br>19.7<br>2.7 |
| 19                                   | 金      | ○  | むぎごはん                                        | あじのアーモンドフライ<br>ひじきのごもくに<br>わかたけじる<br>ウエハース  | とうふ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>大豆      | ぎゅうにゅう                  | さやいんげん<br>にんじん         | だけのこ<br>えのきだけ                                                              | 米 むぎ<br>さとう                  | サラダあぶら                       | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 670<br>26.3<br>22.9<br>2.8 |
| 19日は、食育の日                            |        |    |                                              |                                             |                                 |                         |                        |                                                                            |                              |                              |                                               |                            |
| 22                                   | 月      | ○  | だけのこ<br>ごはん                                  | ししゃものピリからあげ<br>こんにゃくサラダ<br>じゃがいもとなまあげのそぼろに  | あつあげ<br>ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ   | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>さやいんげん         | だけのこ<br>きゅうり<br>キャベツ                                                       | 米<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ   | サラダあぶら                       | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 671<br>28.8<br>25.5<br>2.4 |
| 23                                   | 火      | ○  | むぎごはん                                        | チンジャオロースー<br>わかめサラダ<br>はるさめスープ<br>かたぬきチーズ   | ぶたにく<br>とりにく                    | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな   | 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>だけのこ<br>しょうが                                           | 米 むぎ<br>はるさめ<br>さとう<br>かたくりこ | サラダあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま        | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 656<br>29.2<br>19.8<br>2.7 |
| 24                                   | 水      | ○  | むぎごはん                                        | さけのからしみそやき<br>ばいせんゴまあえ<br>ごもくじる<br>こくとうピーンズ | さけ<br>とりにく<br>大豆<br>あぶらあげ       | ぎゅうにゅう                  | チンゲン菜<br>こまつな<br>にんじん  | もやし<br>長ねぎ<br>だいこん<br>キャベツ                                                 | 米 さといも<br>むぎ<br>さとう          | ごま                           | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 649<br>30.4<br>19.0<br>2.0 |
| 25                                   | 木      | ○  | やきそば                                         | つくねハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>アセロラゼリー            | とりにく<br>ぶたにく<br>ちくわ             | ぎゅうにゅう                  | ブロッコリー<br>にんじん         | キャベツ<br>玉ねぎ                                                                | やきそばめん                       | サラダあぶら                       | エ<br>たん<br>脂<br>塩                             | 663<br>26.2<br>31.3<br>3.1 |
| 給食回数 13 回                            |        |    |                                              |                                             |                                 |                         | 学校給食<br>摂取基準<br>(小学校)  | 熱量：650kcal<br>たんぱく質：<br>摂取14g・全体の13～30%<br>脂質：摂取14g・全体の25～30%<br>食塩：2.0g以下 | 4月<br>平均値                    | エ<br>たん<br>脂<br>塩            | 654<br>26.5<br>21.1<br>2.9                    |                            |
| ※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 |        |    |                                              |                                             |                                 |                         |                        |                                                                            |                              |                              |                                               |                            |

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
今年度も、公津の杜中学校共同調理場の調理室からみなさんの給食をおとどけし  
ます。バランスよく食べて、健康にすごしてください。

