



4月 よていこんだてひょう



平成31年

本城小学校共同調理場（小学校）

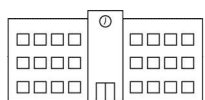
日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質 ^し	むきしろ ^ろ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ ^つ 炭水化物	しじ ^つ 脂質	
8	月	○	きりこぶごはん	あつやきたまご もやしのあえもの えびだんごのすましる ひとくちりんごゼリー	とり肉 たまご えび 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 小松菜 きぬさや	きゅうり たけのこ もやし コーン しいたけ	米 麦 さとう ゼリー	油 ごま油	576 21.6 15.4 2.9
9	火	○	きなこあげパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ でこぼん	ぶた肉 ハム 大豆 きなこ 生クリーム	牛乳 ひじき 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり グリーンピース でこぼん	パン さとう じゃがいも	油	729 29.7 23.5 2.6
10	水	○	ごはん	さくらしゅうまい チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ アーモンドいりこざかな	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 小魚	ピーマン	たけのこ コーン ねぎ ししいたけ	米 さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 アーモンド	688 30.5 21.3 2.9
入学・進級おめでとうこんだて				ポークカレー							
11	木	○	はつがまいごはん	コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) おいわいこうはくゼリー	ぶた肉 かにかまぼこ	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも ゼリー	油 マヨネーズ	716 22.3 20.0 2.4
12	金	○	さけわかめごはん	いわしのフライ わふうサラダ さつまじる チョコウエハース	とり肉 いわし さけ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん えのき ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 里いも ウエハース	油 ごま油	659 22.9 22.0 2.5
15	月	○	むぎごはん 〔あじつけのり〕	まんだいのこうみあげ にくじゃが フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 まんだい	牛乳 のり ヨーグルト チーズ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ バナナ パイン みかん おうとう	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 でんぶん	油 ごま	777 33.0 22.5 1.6
16	火	○	ソフトめん	ミートソース こんにゃくサラダ こめこのマドレーヌ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ マッシュルーム	ソフトめん さとう 米粉 はちみつ	油 バター	773 29.3 25.0 2.3
17	水	○	ごはん	とりにくのアーモンドがらめ ちぐさあえ じゃがいものみそしる チーズ	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	米 さとう じゃがいも でんぶん	油 ごま油 ごま アーモンド	706 31.9 22.1 2.6
18	木	○	ごはん	はるまき バンサンスー マーボーどうふ	ぶた肉 ハム たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり たけのこ ししいたけ	米 さとう はるさめ 小麦粉 でんぶん	油 ごま油	777 26.5 30.9 2.7
19	金	○	ごはん	さけのしおこうじやき ごぼうときゅうにくのいために どさんこじる かじゅうグミ	ぶた肉 牛肉 さけ とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ もやし ごぼう コーン ねぎ	米 さとう じゃがいも グミ	油 バター	676 28.8 20.7 1.8
22	月	○	アーモンドピラフ	シェパーズパイ パスタスープ きよみオレンジ	牛肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ えのき しめじ きよみオレンジ	米 麦 じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター アーモンド	619 21.7 19.5 3.3
23	火	○	むぎごはん	ごもくそぼろ だいがくいも しらたまじる	とり肉 たまご 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ えだ豆	米 麦 さとう 白玉 さつまいも	油 ごま	713 22.8 18.5 1.8
24	水	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともやしのナムル わんたんスープ ヨーグルト	ぶた肉 さば	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり たけのこ もやし コーン 白菜 ねぎ しいたけ	米 さとう わんたん でんぶん	油 ごま油 ごま	668 27.1 18.6 2.1
25	木	○	テーブルロール 〔いちごジャム〕	タンドリーチキン ジャーマンポテト チーズスープ カラマンダリン	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン カラマンダリン	パン ジャム じゃがいも パン粉	油	636 29.6 20.3 2.8
こどもの日こんだて											
26	金	○	てまき ごもくずし 〔てまきのり〕	かつおのフライ ツナとやさいのごまあえ すましじる かしわもち	かつお ツナ なると 油あげ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	もやし えのき ごぼう ししいたけ れんこん	米 さとう ふ パン粉 かしわもち	油 ごま	672 27.5 18.4 2.5

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★米（コシヒカリ1等米）、小松菜は成田市産です。
- ★11日、24日、26日のデザートは学校配送になります。

3月分の給食費は4月30日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満



給食が始まります！ 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。



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



成田市学校給食センターHPでは毎日の給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。