



4月予定献立表



平成31年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そつ	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
8	月	○	切りこぶ ごはん	厚焼き卵 もやしのおえもの えびだんごのすまし汁 ひとくちりんごゼリー	鶏肉 えび	卵 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 小松菜 絹さや	きゅうり たけのこ もやし コーン しいたけ	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま油	709 24.9 16.6 3.3
9	火	○	きなこ 揚げパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ でこぼん	豚肉 大豆	ハム 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 砂糖 じゃがいも	油	834 34.0 26.5 3.1
10	水	○	ごはん	さくらしゅうまい チンジャオロースー 中華風コーンスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	卵	牛乳 ヨーグルト	ピーマン	たけのこ コーン ねぎ しいたけ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	888 36.0 23.2 3.4
入学・進級おめでとう献立												
11	木	○	発芽米 ごはん	ポークカレー コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) お祝い紅白ゼリー	豚肉 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	878 26.5 22.5 2.9
12	金	○	さけわかめ ごはん	いわしのフライ 和風サラダ さつま汁 チョコウエハース	鶏肉 さけ	いわし 油揚げ 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 砂糖 里いも ウエハース	油 ごま油	832 28.5 25.9 3.0
15	月	○	麦ごはん [味つけのり]	まんだいの香味揚げ 肉じゃが フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 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 黄桃	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	油 ごま	962 39.6 25.7 1.9
16	火	○	ソフトめん	ミートソース こんにゃくサラダ 米粉のマドレーヌ	豚肉 鶏肉	卵	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 砂糖 米粉 はちみつ	油 バター	957 35.6 28.5 2.7
17	水	○	ごはん	鶏肉のアーモンドがらめ 千草あえ じゃがいものみそ汁 チーズ	鶏肉 みそ	油揚げ	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 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油 ごま アーモンド	835 34.4 22.9 2.8
18	木	○	ごはん	春巻き パンサンスー マーボー豆腐	豚肉 豆腐	ハム みそ	卵 牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ	米 砂糖 はるさめ 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	928 30.7 33.2 3.1
19	金	○	ごはん	さけの塩こうじ焼き ごぼうと牛肉の炒め煮 どさんこ汁 果汁グミ	豚肉 さけ	牛肉 豆腐 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 砂糖 じゃがいも グミ	油 バター	836 34.3 23.9 2.1
22	月	○	🎉🎉🎉🎉🎉🎉 振替休業日のため給食はありません 🎉🎉🎉🎉🎉🎉									
23	火	○	麦ごはん	五目そばろ 大学いも 白玉汁	鶏肉 卵	油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖 さつまいも 白玉	油 ごま	905 27.4 21.0 2.1
24	水	○	ごはん	シュンコイ きゅうりともやしのナムル わんたんスープ ヨーグルト	豚肉	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 砂糖 わんたん でんぷん	油 ごま油 ごま	826 31.6 21.1 2.5
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	鶏肉 ベーコン	卵	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	799 36.2 24.3 3.5
こどもの日献立												
26	金	○	手巻き 五目ずし [手巻きのり]	かつおのフライ ツナと野菜のごまあえ すまし汁 柏もち	かつお なると	ツナ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	もやし えのき ごぼう しいたけ れんこん	米 砂糖 ふ パン粉 柏もち	油 ごま	832 32.6 20.5 2.9

- ★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。
- ★10日、11日、24日、26日のデザートは学校配送になります。

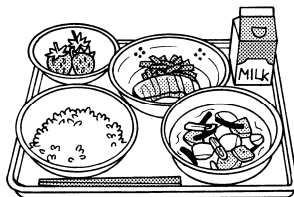
3月分の給食費は4月30日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（12～14歳）
熱量：830kcal 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：2.5g未満

ご入学、ご進級おめでとうございます！

学校給食では栄養バランスがとれた、魅力のあるおいしい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供していきます。

学校給食は生きた教材です。毎日の給食の中で望ましい生活習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土食について学んだり、給食に携わる人々へ感謝をしたり、さまざまなことを学習していきます。



給食に毎日出る「牛乳」
残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

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。