



4月 よていこんだてひょう



2019年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	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(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくじつ たんぱく質	むかしじつ 無機質	ビタミン		
8	月	○	ごはん	めばるのかおりみそやき あつあげそぼろに しらたまじる さくらゼリー	こめ さとう でんぶん もち ゼリー	あぶら	めばる みそ ぶたにく とりにく あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ しいたけ だいこん ながねぎ	655 25.8 16.3 2.0
9	火	○	チョコチップ パン	シーフードサラダ ミネストローネ きよみオレンジ	パン さとう こむぎこ チョコレート マカロニ	あぶら バター アーモンド	たまご ツナ いか えび とりにく ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ セロリ にんにく オレンジ	672 26.9 24.5 2.2
10	水	○	いろどり ごはん	とうふバーグ おかかあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とうふ おから とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし グリーンピース	631 24.1 15.5 2.2
11	木	○	ごはん	とりにくのレモンじょうゆやき こまつなのマヨあえ とうふのみそしる プリン	こめ さとう でんぶん プリン	あぶら	とりにく ハム みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん ながねぎ レモン	642 27.8 18.7 2.1
12	金	○	ごはん	ポークカレー おさかなナゲット フレンチサラダ おいおいゼリー	こめ さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく たちうお いか ハム いんげんまめ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	699 24.8 21.9 2.3
15	月	○	ごはん	ちゅうかふうたまごやき ぶたにくのごまみそあえ わかめスープ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	たまご みそ とりにく ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	618 28.2 20.4 2.3
16	火	○	ウィンナー ピラフ	かぼちゃコロッケ キャベツサラダ コーンスープ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら オリーブオイル	ウィンナー たまご	牛乳 なまクリーム 特濃ミルク	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン	673 21.5 24.2 2.3
17	水	○	ごはん	ほきのちぐさやき きりぼしだいこんのもの ごもくじる いちごムース	こめ さとう さといも ムース	あぶら マヨネーズ ごま	ほき みそ さつまあげ とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん みつば さやいんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん ながねぎ れんこん まいたけ	652 25.0 21.0 2.0
18	木	○	ごはん	さんしょくそぼろ ごぼうサラダ なめこじる パイナップルケーキ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング アーモンド	とりにく たまご ハム とうふ みそ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう きゅうり なめこ だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが パイナップル	738 29.1 24.8 2.4
19	金	○	むぎごはん	さけのチーズフライ なっとうあえ ぶたにくとチンゲンサイのスープ はちみつレモンゼリー	こめ パンこ おむぎ でんぶん こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	さけ なっとう かつおぶし ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい たけのこ しいたけ ながねぎ しょうが	662 23.9 16.6 2.3
23	火	○	ごはん	ぶたにくのあまからだれ ひじきサラダ さつまじる かたぬきチーズ	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ コーン だいこん	675 28.1 23.4 2.2
24	水	○	ツナトースト	マカロニナポリタン はるキャベツのスープ りんご	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	ツナ ベーコン ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン エリンギ にんにく しょうが キャベツ かぶ りんご	636 28.1 22.9 2.5
25	木	○	ごはん	とりにくのみそあじからあげ もやしのカレーあえ かきたまじる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん	あぶら	とりにく ハム みそ なると たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ しめじ	675 31.7 20.6 2.2
26	金	○	たけのこ ごはん	いわしのオレンジに のりしおあえ じゃがいものみそしる かしわもち	こめ さとう じゃがいも かしわもち	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ いわし みそ ベーコン	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう みずな	たけのこ はくさい えのきたけ たまねぎ オレンジ	625 25.2 17.9 2.4

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。
- ★4月分給食費の振替日は 7月1日（月）です。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。期待ややる気に満ちている反面、環境の変化により疲れをためやすい時期です。1日3回の食事で栄養をきちんととることを心がけ、元気に過ごしましょう。

調理場では、安全・衛生に配慮し、子どもたちの健康を支える給食を心を込めてつくってまいります。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食を通して学ぶこと

1 楽しく会食すること ●食事のマナー ●会食を通して人間関係を深める	2 健康によい食事のとり方 ●栄養バランスのよい食事 ●日常の食事の大切さ
3 食事と安全・衛生 ●安全で衛生的な食事の準備や後片付け ●食中毒予防 ●自分の健康	4 食事環境の整備 ●食事にふさわしい環境づくり ●衛生的な盛り付け ●環境や資源に配慮
5 食事と文化 ●郷土食や行事食 ●地域の食料の生産・流通・消費	6 勤労と感謝 ●みんなで協力して自主的に活動 ●感謝の気持ち

学校給食摂取基準 (8～9歳)	4月平均
熱量: 650kcal	661
たんぱく質: 摂取エネルギー 全体の13～20%	26.6 (16%)
脂質: 摂取エネルギー 全体の25～35%	20.6 (28%)
食塩相当量: 2g未満	2.2

公津の杜小学校
学校給食共同調理場
TEL 28-8300
FAX 28-8301

