



# 4月 予定献立表

成田市学校給食センター  
(中学校)

令和2年

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名                    |   | 主な材料と働き                         |                        |                                |  |                                   |                   | 1食当りのエネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(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>魚・肉・卵<br>豆・豆製品            | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                    | 4群<br>その他の野菜<br>果物                               | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖                | 6群<br>油脂          |  |
| 7  | 火  | ○  | ごはん                    | ハムチーズピカタ<br>コールスローサラダ<br>ポークカレー         | 卵 ハム<br>豚肉                      | 牛乳<br>チーズ              | にんじん                           | キャベツ きゅうり<br>コーン 玉ねぎ<br>にんにく りんご                 | 米<br>じゃがいも                        | 油                 | 853<br>26.4<br>26.7<br>2.34                        |
| 8  | 水  | ○  | 麦ごはん                   | 春巻<br>ナムル<br>ジャジャン豆腐                    | 豚肉 生揚げ<br>みそ                    | 牛乳                     | チンゲン菜<br>にんじん                  | もやし 長ねぎ<br>たけのこ 椎茸<br>玉ねぎ キャベツ                   | 米 麦 砂糖<br>じゃがいも<br>でん粉 春雨         | 油 ごま<br>ごま油       | 855<br>28.1<br>25.7<br>2.48                        |
| 9  | 木  | ○  | 赤飯<br>(ごま塩)            | ぶりのゆず塩こうじ焼き<br>ひじきサラダ<br>お祝い白玉汁 お祝いデザート | ぶり ハム<br>鶏肉<br>なると              | 牛乳<br>ひじき              | にんじん<br>小松菜                    | きゅうり キャベツ<br>椎茸 長ねぎ<br>ささげ                       | もち米 砂糖<br>白玉もち<br>ケーキ             | ごま                | 971<br>34.5<br>28.9<br>2.74                        |
| 10 | 金  | ○  | 黒糖パン<br>(チョコクリーム)      | 鶏肉のマーマレード焼き<br>イタリアンサラダ<br>キャロットポタージュ   | 鶏肉 ベーコン                         | 牛乳                     | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン            | にんにく キャベツ<br>きゅうり コーン<br>玉ねぎ<br>マッシュルーム          | パン マルド<br>じゃがいも<br>米粉<br>チョコクリーム  | バター<br>生クリーム      | 810<br>35.2<br>29.3<br>3.19                        |
| 13 | 月  | ○  | ごはん                    | さばのみそ煮<br>浅漬け<br>炒り鶏                    | さば 鶏肉<br>みそ                     | 牛乳                     | にんじん<br>さやいんげん                 | キャベツ 大根<br>ごぼう<br>れんこん たけのこ                      | 米 里芋<br>砂糖                        | ごま<br>ごま油         | 867<br>32.3<br>25.5<br>2.95                        |
| 14 | 火  | ○  | コッペパン<br>(ホイップクリーム)    | 豆腐のグラタン<br>小松菜のソテー<br>ポークビーンズ ヨーグルト     | 豆腐 たら<br>ウインナー<br>大豆 豚肉<br>ベーコン | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ     | こまつな<br>パセリ<br>にんじん<br>トマト     | エリンギ コーン<br>玉ねぎ                                  | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>ホイップクリーム | 油<br>オリーブ<br>油    | 845<br>37.7<br>30.3<br>2.74                        |
| 15 | 水  | ○  | 麦ごはん                   | 鮭千草焼き<br>豚肉とこんにゃくの炒め煮<br>豆腐のみそ汁         | 豚肉 豆腐<br>鮭 油揚げ<br>みそ            | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな                   | 生姜 ごぼう<br>長ねぎ                                    | 米 麦<br>砂糖 里芋                      | 油<br>ごま<br>マヨネーズ  | 801<br>30.4<br>24.6<br>2.04                        |
| 16 | 木  | ○  | ごはん                    | 魚と野菜のかまぼこ<br>切干大根のサラダ<br>親子煮            | ツナ たら<br>鶏肉<br>卵                | 牛乳                     | にんじん<br>さやいんげん                 | 切干大根 キャベツ<br>玉ねぎ コーン<br>枝豆                       | 米 砂糖                              | 油<br>ごま           | 823<br>34.1<br>24.8<br>2.76                        |
| 17 | 金  | ○  | ソフト麺                   | 菜の花とさつまいものかき揚げ<br>マヨおひたし<br>うどんのつけ汁     | ハム かつお節<br>鶏肉 なると巻<br>油揚げ       | 牛乳                     | ほうれん草<br>にんじん<br>小松菜<br>菜の花    | もやし 長ねぎ<br>椎茸 玉ねぎ                                | ソフト麺<br>さつまいも<br>砂糖 小麦粉           | 油                 | 843<br>31.5<br>20.6<br>2.79                        |
| 20 | 月  | ○  | ごはん                    | 甘酢肉だんご(2個)<br>八宝菜<br>杏仁フルーツポンチ          | 豚肉 鶏肉<br>いか えび<br>うすら卵          | 牛乳                     | にんじん<br>小松菜                    | 生姜 にんにく<br>きくらげ たけのこ<br>キャベツ 玉ねぎ 桃<br>パイナップル みかん | 米 砂糖<br>でん粉 パン粉<br>ゼリー            | 油<br>ごま油          | 819<br>34.4<br>20.1<br>2.97                        |
| 21 | 火  | ○  | 食パン<br>(いちごジャム)        | ほきたるタルフライ<br>ジャーマンポテト<br>野菜スープ 焼きプリンタルト | ほき<br>ウインナー<br>鶏肉               | 牛乳                     | パセリ<br>にんじん<br>江戸菜             | 玉ねぎ キャベツ<br>コーン<br>マッシュルーム                       | パン パン粉<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>ジャム タルト | 油<br>バター<br>マヨネーズ | 883<br>31.1<br>32.5<br>3.28                        |
| 22 | 水  | ○  | 麦ごはん                   | 豚肉のしょうが焼き<br>小松菜のおかか和え<br>根菜のみそ汁 麦芽ゼリー  | 豚肉 かつお節<br>油揚げ みそ               | 牛乳                     | 小松菜<br>にんじん<br>江戸菜             | りんご 生姜<br>もやし 大根<br>ごぼう                          | 米 麦<br>砂糖 里芋<br>ゼリー               | 油                 | 827<br>28.6<br>21.1<br>2.28                        |
| 23 | 木  | ○  | ごはん                    | さわらの西京漬け<br>ごま和え<br>肉じゃが                | さわら みそ<br>豚肉                    | 牛乳                     | ほうれん草<br>にんじん<br>さやいんげん        | もやし キャベツ<br>玉ねぎ                                  | 米 砂糖<br>じゃがいも                     | 油<br>ごま           | 789<br>30.9<br>16.9<br>2.10                        |
| 24 | 金  | ○  | ごはん                    | ハンバーグ和風ソース<br>ほうれん草ののり和え<br>五目汁 黒ごまプリン  | 鶏肉 豚肉<br>油揚げ 豆腐                 | 牛乳<br>のり               | ほうれん草<br>にんじん<br>小松菜           | 玉ねぎ えのきたけ<br>ごぼう 長ねぎ<br>生姜                       | 米 砂糖<br>里芋 でん粉<br>プリン             | 油                 | 845<br>27.8<br>26.1<br>2.37                        |
| 27 | 月  | ○  | ごはん                    | おからコロッケ(7-8)<br>豚丼の具<br>キャベツのみそ汁 パナナ    | 豚肉 油揚げ<br>みそ おから                | 牛乳                     | にんじん                           | 玉ねぎ 生姜<br>キャベツ もやし<br>椎茸 長ねぎ<br>パナナ              | 米 砂糖<br>ふん パン粉<br>じゃがいも<br>小麦粉    | 油                 | 852<br>28.5<br>20.0<br>3.03                        |
| 28 | 火  | ○  | テーブルロール<br>(ブルーベリージャム) | トマトオムレツ<br>グリーンサラダ<br>米粉シチュー            | 卵 鶏肉<br>ベーコン                    | 牛乳<br>スキムミルク           | ブロッコリー<br>チンゲン菜<br>にんじん<br>トマト | きゅうり コーン<br>玉ねぎ<br>マッシュルーム                       | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>米粉 ジャム          | 油<br>生クリーム<br>バター | 807<br>28.5<br>28.9<br>3.62                        |
| 30 | 木  | ○  | ごはん                    | ユーリンチー<br>春雨サラダ ワンタンスープ<br>型抜きチーズ       | 鶏肉 ハム<br>豚肉                     | 牛乳<br>チーズ              | にんじん<br>チンゲン菜                  | 生姜 にんにく<br>長ねぎ キャベツ<br>きゅうり 椎茸<br>玉ねぎ            | 米 小麦粉<br>でん粉 砂糖<br>ワンタン<br>春雨     | 油<br>ごま油<br>ごま    | 816<br>33.3<br>21.6<br>3.23                        |

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★9日、14日、21日、22日、24日、27日は学校配送です。

4・5月分の給食費は、6月30日(火)が  
納付日(振替日)です。  
お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)

|                            | 月平均  |
|----------------------------|------|
| 熱量: 830kcal                | 842  |
| たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g) | 31.4 |
| 脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)    | 24.9 |
| 食塩相当量: 2.5g以下              | 2.76 |



## ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度の給食がはじまります。  
本年度も、安心安全で、おいしい給食づくりに  
努めていきたいと思ひます。



※学校給食の写真を掲載しています。《成田市ホームページ→子育て・教育→市立学校→学校給食→給食の写真【学校給食センター本所】》