



# 4月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市学校給食センター・玉造分所（小学校）

| 日  | ようび | 牛乳 | こんだてめい           |  | おもなざいりょうとはたらき                      |                              |   |                  |                          | I補料 (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>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           |  |                             |  |
|    |     |    |                  |  | たんぱく質<br>炭水化物                      | 脂質                           | たんぱく質                                     | 無機質              | ビタミン                     |  |                             |  |
| 7  | 火   | ○  | ごはん              | ハムチーズピカタ<br>はなやさいサラダ<br>ポークカレー                   | こめ<br>じゃがいも                        | あぶら                          | ぶたにく<br>たまご<br>ハム                         | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>ブロッコリー           | カリフラワー<br>たまねぎ<br>にんにく りんご                               | 695<br>24.3<br>23.6<br>2.42 |  |
| 8  | 水   | ○  | むぎごはん            | しゅうまい(2こ)<br>ナムル<br>マーボー豆腐                       | こめ<br>でんぷん<br>こむぎ<br>さとう むぎ        | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま           | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ                         | 牛乳               | にんじん<br>にら<br>こまつな       | もやし<br>しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>ながねぎ<br>しいたけ              | 688<br>27.0<br>23.4<br>2.59 |  |
| 9  | 木   | ○  | ミルクロール           | なのはなコロッケ(ソース)<br>コールスローサラダ<br>コーンポタージュ           | パン<br>こめ<br>じゃがいも                  | あぶら<br>なまクリーム<br>バター         | ぶたにく                                      | 牛乳               | にんじん<br>なのはな             | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>たまねぎ                              | 688<br>21.3<br>26.2<br>2.75 |  |
| 10 | 金   | ○  | ごはん<br>(ふりかけ)    | きんめだいのしろしょうゆやき<br>きんぴらごぼう<br>とんじる<br>ヨーグルト       | こめ<br>さとう<br>さといも                  | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま           | きんめだい<br>さつまあげ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>とうふ みそ | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん<br>こまつな             | ごぼう<br>だいこん<br>ながねぎ                                      | 679<br>29.5<br>18.1<br>2.31 |  |
| 13 | 月   | ○  | ごはん              | あじアーモンドフライ<br>ひじきのごもくに<br>いもだんごじる                | こめ<br>さとう<br>いもだんご<br>パンこ          | あぶら<br>アーモンド                 | あじ<br>だいたい<br>とりにく<br>あぶらあげ               | 牛乳<br>ひじき        | にんじん<br>こまつな             | しいたけ<br>だいこん   | 621<br>23.1<br>17.0<br>2.10 |  |
|    |     |    | おいわいきゅうしょく       |  |                                    |                              |   |                  |                          |  |                             |  |
| 14 | 火   | ○  | せきはん<br>(ごましお)   | とりにくのかおりやき<br>ごまあえ<br>おいわいすましじる<br>おいわいデザート      | もちこめ<br>さとう<br>ケーキ                 | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら           | とりにく<br>はんぺん<br>あぶらあげ<br>なると              | 牛乳               | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう   | もやし<br>キャベツ<br>にんにく<br>ささげ<br>ながねぎ                       | 724<br>31.4<br>21.2<br>2.99 |  |
| 15 | 水   | ○  | むぎごはん            | いかのこうみやき<br>ピピンパ<br>トックスープ                       | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>トック             | ごまあぶら<br>ごま                  | いか<br>みそ<br>ぎゅうにく<br>とりにく                 | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>こまつな<br>チンゲンサイ   | きりぼしだいこん<br>しいたけ<br>にんにく<br>しょうが                         | 654<br>31.6<br>16.2<br>3.19 |  |
| 16 | 木   | ○  | しょくパン<br>(伊打ッパ)  | マカロニグラタン<br>なのはなサラダ<br>ポトフ                       | パン<br>ジャム<br>マカロニ<br>じゃがいも         |                              | ウインナー<br>うすらたまご                           | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>なのはな<br>ブロッコリー   | キャベツ<br>コーン<br>たまねぎ                                      | 722<br>26.2<br>29.9<br>3.27 |  |
| 17 | 金   | ○  | ごはん              | さけのしおやき<br>きりぼしだいこんのもの<br>わかめのみそじる<br>アセロラゼリー    | こめ<br>さとう<br>ゼリー                   | あぶら                          | さけ<br>みそ<br>さつまあげ<br>とうふ<br>あぶらあげ         | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>さやえんどう           | きりぼしだいこん<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>ながねぎ                         | 645<br>26.0<br>17.9<br>2.73 |  |
| 20 | 月   | ○  | ごはん              | いわしのオレンジに<br>そくせきつけ<br>なまあげのうまに                  | こめ<br>さとう<br>さといも<br>でんぷん          | あぶら<br>ごま                    | いわし<br>とりにく<br>なまあげ                       | 牛乳               | にんじん<br>さやいんげん           | キャベツ<br>だいこん<br>だけのこ                                     | 636<br>27.5<br>18.4<br>2.51 |  |
| 21 | 火   | ○  | ごはん              | てつなべぎょうざ<br>はっほうさい<br>フルーツあんにと豆腐                 | こめ<br>さとう<br>こむぎ<br>あんにと豆腐<br>でんぷん | あぶら                          | ぶたにく<br>いか<br>エビ<br>うすらたまご<br>なると         | 牛乳               | にんじん                     | もやし<br>しょうが<br>たまねぎ<br>みかん<br>パプリカ<br>もも<br>にんにく<br>しいたけ | 676<br>29.6<br>16.5<br>2.81 |  |
| 22 | 水   | ○  | むぎごはん            | チーズオムレツ<br>ハヤシソース<br>オレンジ                        | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも                  | あぶら<br>なまクリーム                | たまご<br>ぎゅうにく                              | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>トマト              | たまねぎ<br>しめじ<br>にんにく<br>オレンジ                              | 692<br>24.6<br>22.6<br>2.34 |  |
| 23 | 木   | ○  | まるパン<br>(ライスチーズ) | キャベツハンバーグマトソースかけ<br>あおなのソテー<br>マカロニスープ           | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>マカロニ         | バター                          | ベーコン<br>ウインナー<br>ぶたにく                     | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>こまつな<br>アスパラガス   | キャベツ<br>コーン<br>エリンギ<br>たまねぎ                              | 652<br>28.5<br>27.0<br>3.64 |  |
| 24 | 金   | ○  | うどん              | ししゃもいそべフライ(2こ)<br>だけのこのおかに<br>うどんのつけじる<br>いちごプリン | うどん<br>パンこ<br>さとう<br>プリン           | あぶら                          | とりにく<br>さつまあげ<br>ぶたにく<br>なると              | 牛乳<br>のり<br>ししゃも | にんじん<br>ほうれんそう<br>さやいんげん | だけのこ<br>だいこん<br>しいたけ<br>ながねぎ                             | 647<br>28.6<br>23.1<br>3.52 |  |
| 27 | 月   | ○  | ごはん              | さばのちゅうかソース<br>はるさめサラダ<br>ワンタンスープ                 | こめ<br>さとう<br>こむぎ<br>はるさめ           | ごまあぶら                        | さば<br>みそ<br>たまご<br>ハム<br>ぶたにく             | 牛乳               | にんじん<br>チンゲンサイ           | きゅうり<br>しいたけ<br>ながねぎ                                     | 686<br>25.5<br>26.5<br>3.37 |  |
| 28 | 火   | ○  | ごはん              | とりのからあげ<br>のりあえ<br>とうふのみそじる<br>パイナップル            | こめ<br>でんぷん<br>さとう                  | ごまあぶら<br>あぶら                 | とりにく<br>とうふ<br>みそ<br>あぶらあげ                | 牛乳<br>のり<br>わかめ  | にんじん<br>ほうれんそう           | えのき<br>にんにく<br>だいこん<br>ながねぎ<br>パイナップル<br>しょうが            | 655<br>27.8<br>19.2<br>2.40 |  |
| 30 | 木   | ○  | コッペパン<br>スライス    | フランクフルト<br>ごぼうサラダ<br>こめごシチュー                     | パン<br>じゃがいも<br>こめこ                 | バター<br>ごま<br>なまクリーム<br>マヨネーズ | フランクフルト<br>とりにく                           | 牛乳               | にんじん<br>ブロッコリー           | ごぼう<br>コーン<br>きゅうり<br>たまねぎ                               | 650<br>26.6<br>25.9<br>2.99 |  |

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
★米は、成田産こしひかり（一等米）を使用しています。  
★10日、14日、17日、24日、28日のデザートは学校配送になります。

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 学校給食摂取基準(3・4年生)            |      |
| 熱量: 650kcal                | 671  |
| たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g) | 27.0 |
| 脂質: 18.1g(14.4g~21.7g)     | 21.9 |
| 食塩相当量: 2.0g以下              | 2.82 |

ご入学・ご進級おめでとうございます  
給食センターでは、子どもたちが元気で  
学校生活を送れるように、安心・安全な  
給食を心をこめて作ります。  
1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。



☆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【学校給食センター玉造分所】

◆◆お知らせ◆◆  
4月分の給食費の納付日(振替日)は、6月30日(火)です。  
お早めに口座への入金をお願いします。