



# 献立予定表

令和2年4月

下総みどり学園（前期課程）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて				主 な 材 料 と 働 き					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		しゅよく 主食	牛乳	ふくよく 副食	デザート その他	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	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物			しつ 脂質
7	火	しゅよくパン☆ (チョコクリーム)	○	ハムチーズピカタ かみかみかいそうサラダ ビーフシチュー		ぎゅうにく ツナ たまご ハム	牛乳 かいそう チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース えだまめ きりほしだいこん	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	665	23.6	
8	水	ごはん	○	はんぺんチーズフライ ソース おかかあえ おやこに		はんぺん かつおぶし とりにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう いんげん	こめ さとう	あぶら	648	25.6	
にゅうがく・しんきゅうお祝いこんだて				カラスカレイのみりんしょうゆづけ いそあえ とんじる	おいわい クレープ	カラスカレイ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	こめ むぎ クレープ	あぶら	657	26.0	
9	木	さけわかめ ごはん	○								23.1	2.7	
10	金	むぎごはん	○	ポークカレー ごしよくあえ	きよみ オレンジ	ぶたにく たまご ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	こめ さとう むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら ごまあぶら	685	23.0	
13	月	ごはん	○	サーモンのさいきょうづけ ごぼうのいために ごもくスープ		サーモン たまご ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こめ さとう さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	621	27.4	
献立作成者：中川皓太さん 眞山天樹さん 岩立亮太さん 島田心羽さん 山崎絵梨さん <b>おすすめポイント</b> ☆ビタミンが多めなので、体調の悪い人などにもおすすめです。													
14	火	とんこつ しょうゆ ラーメン☆ (ちゅうかめん)	○	シューマイ(2個職3個) かいそうサラダ	おこめde ガトー ショコラ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ もやし コーン	ちゅうかめん さとう ガトーショコラ こむぎこ	690	27.2	
15	水	むぎごはん	○	しろみざかなのねぎソースがけ ごもくきんぴら さんさいじる	バナナ	ほき さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	にんにく しょうが ねぎ ごぼう パナナ れんこん しいたけ さんさい だいこん	あぶら ごまあぶら ごま	609	23.0	
16	木	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ひじきのいそに じゃがいものみそしる		ぶたにく とりにく 大豆 ちくわ あぶらあげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	645	26.3	
献立作成者：飯田悠月さん 鈴木琉斐さん 小笹瑛己さん 土山沙弥さん 加賀百香さん <b>おすすめポイント</b> ☆春の旬のものを、ギュッとつめこんだ献立です。													
17	金	はるの ちらしずし	○	さわらのしおやき わふうサラダ はるのすましじる	さくら ゼリー	とりにく かまぼこ たまご さわら なると	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう きぬさや	たけのこ しいたけ かんぴょう えのきたけ	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま	587	28.6
20	月	むぎごはん	○	キャベツぎょうざ(1個職1個) ちゅうかあえ マーボーどうふ	マンゴー プリン	かまぼこ ぶたにく たまご とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	きゅうり ねぎ もやし たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ むぎ プリン さとう マロニー かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	678	26.8
献立作成者：前田透和さん 松下響稀さん 遠藤優心さん 宮崎綾夏さん <b>おすすめポイント</b> ☆ビタミンが多く、低学年にもよるこんでもらえるような献立にしました。													
21	火	まるパン☆	○	(ハンバーグ(デミグラスソース)) ポイルキャベツ スライスチーズ ABCスープ	オレンジ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリ オレンジ	パン さとう マカロニ	あぶら	675	30.4
22	水	むぎごはん	○	すりみチーズのいそべあげ ぶたにくのオイスターソースいため	フルーツ ヨーグルト	すけとうたら ぶたにく みそ	牛乳 あおのり ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな にら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく パイン みかん もも パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	629	24.2
23	木	ゆかり ごはん	○	さばのみそに ごまあえ にくだんごとキャベツのスープ	レモンの ムース	さば みそ とりにく	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ	こめ さとう ムース	あぶら ごまあぶら	653	24.1
24	金	スパゲティ ナポリタン	○	もやしとハムのサラダ	てづくり おから バナナ ケーキ	ベーコン たまご ハム おから	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり マッシュルーム もやし パナナ レモン	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら	630	23.1
献立作成者：日下部聖心さん 大野魁斗さん 工藤太陽さん 藤崎玲愛さん 中野真綾さん <b>おすすめポイント</b> ☆中華風に考えました。チンジャオロースがおすすめです。													
27	月	ごはん	● ココア	チンジャオロース ツナとわかめのサラダ ワンタンスープ	アセロラ ゼリー	ぶたにく ツナ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン	にんにく しょうが たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	こめ ワンタン さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	664	24.2
28	火	ごはん	○	さけのチーズやき ごもくまめ わかたけじる	はらじゅく ドッグ	さけ ちくわ とりにく だいす	牛乳 チーズ わかめ こんぶ	にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ えのきたけ	こめ さとう はらじゅくドッグ	あぶら	665	30.5
献立作成者：菅澤詠斗さん 福村龍仁さん 鎌形潤さん 根本香凛さん 有坂優里さん <b>おすすめポイント</b> ☆旬のものをたくさん使い、栄養のととのった献立にしました。													
30	木	ごはん	○	とりのからあげ(2個職3個) にんじんサラダ かぶのみそしる		とりにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり ねぎ かぶ セロリ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	650	24.6

\*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 \*はしを忘れずに持参しましょう。  
 \*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

希望に胸をふくらませ、新年度が始まりました。  
 心も体も大きく成長するためには健康であることが大切です。  
 健康な体は毎日の食事がとても大切です。たくさんの種類を  
 バランスよく食べましょう。皆さんの健康と笑顔のために、  
 安全でおいしい給食をお届けできるよう給食センター職員一同  
 頑張りますので、ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。

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

給食がはじまります！



米、人参、小松菜  
 れんこんは成田産  
 (下総地区)です。

学校給食摂取基準(小学生)  
 エネルギー：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

4月  
 平均値

エ 650  
 た 25.8  
 脂 21.1  
 塩 2.3

7年生が考えてくれた献立が4・5月に  
 登場します。楽しみにしててくださいね！

\*リクエスト献立は栄養面や作業の都合上、  
 一部変更させていただいた部分もございます。

4月分の給食費振替日は6月30日(火)です。