



献立予定表

令和2年4月

下総みどり学園（後期課程）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) |
|--|-------------|---------------------------------|----------|--|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|----------------------------------|----------------|---------------------------------|--------------------------|
| | | 主 食 | 牛 乳 | 副 食 | デ ザ ー ト そ の 他 | 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・たまご 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 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 | | |
| 7 | 火 | 食パン☆ (チョコクリーム) | ○ | ハムチーズピカタ かみかみ海藻サラダ ビーフシチュー | | 牛肉 ツナ たまご ハム | 牛乳 海藻 チーズ | 人参 ほうれん草 いんげん | キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 枝豆 切干大根 | パン 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま油 | 845 | 29.8 |
| | | | | | | | | | | | | 32.5 | 3.5 |
| 8 | 水 | ご飯 | ○ | はんぺんチーズフライ ソース おかかあえ 親子煮 | | はんぺん かつお節 鶏肉 たまご | 牛乳 チーズ | 人参 ほうれん草 いんげん | キャベツ 玉ねぎ もやし ししいたけ たけのこ | 米 砂糖 | 油 | 828 | 31.7 |
| | | | | | | | | | | | | 22.1 | 2.4 |
| 9 | | 進級お祝い献立 | | カラスカレイのみりんしょうゆ漬け 磯和え 豚汁 | お祝い クレープ | カラスカレイ 豚肉 豆腐 味噌 あぶらあげ | 牛乳 のり | 人参 ほうれん草 | 大根 ねぎ ごぼう | 米 麦 クレープ | 油 | 794 | 31.1 |
| | | | | | | | | | | | | 25.7 | 3.3 |
| 10 | 金 | 麦ご飯 | ○ | ポークカレー 五色和え | 清見 オレンジ | 豚肉 たまご ハム | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 グリーンピース 清見オレンジ | 米 砂糖 麦 | 油 ごま油 | 839 | 27.5 |
| | | | | | | | | | | | | 21.3 | 2.8 |
| 13 | 月 | ご飯 | ○ | サーモンの西京漬け ごぼうの炒め煮 五目スープ | | サーモン たまご 豚肉 | 牛乳 | 人参 いんげん 小松菜 | ごぼう 玉ねぎ たけのこ ししいたけ えのきたけ | 米 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | 781 | 33.0 |
| | | | | | | | | | | | | 23.7 | 2.0 |
| 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 おすすめポイント ☆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☆ (中華めん) | ○ | シューマイ(3個) 海藻サラダ | お米de ガトー ショコラ | 豚肉 なると | 牛乳 | 人参 小松菜 | キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ もやし コーン | 中華めん 砂糖 ガトーショコラ 小麦粉 | ごま油 | 854 | 33.8 |
| | | | | | | | | | | | | 26.6 | 3.7 |
| 15 | 水 | 麦ご飯 | ○ | 白身魚のねぎソースがけ 五目さんびら 山菜汁 | バナナ | ほき さつまいも 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | 人参 小松菜 いんげん | にんにく しょうが ねぎ ごぼう パナナ れんこん ししいたけ 山菜 大根 | 米 砂糖 麦 | 油 ごま油 ごま | 767 | 29.2 |
| | | | | | | | | | | | | 20.5 | 2.5 |
| 16 | 木 | 麦ご飯 | ○ | 豚肉のしょうが焼き ひじきの磯煮 じゃが芋の味噌汁 | | 豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ 油揚げ | 牛乳 ひじき わかめ | にんじん | しょうが 玉ねぎ ねぎ りんご | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 | 783 | 31.2 |
| | | | | | | | | | | | | 25.4 | 3.0 |
| 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 おすすめポイント ☆春の旬のものを、ギュッとつめこんだ献立です。 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 金 | 春の ちらし寿司 | ○ | 鯖の塩焼き 和風サラダ 春のすまし汁 | さくら ゼリー | 鶏肉 かまぼこ たまご 鯖 なると | 牛乳 | 人参 小松菜 ほうれん草 絹さや | たけのこ ししいたけ かんぴょう えのきたけ | 米 砂糖 片栗粉 ゼリー | 油 ごま | 744 | 37.1 |
| | | | | | | | | | | | | 22.7 | 3.2 |
| 20 | 月 | 麦ご飯 | ○ | キャベツぎょうざ(1個) 中華和え マーボー豆腐 | マンゴー プリン | かまぼこ 豚肉 たまご 豆腐 | 牛乳 | 人参 にら | きゅうり ねぎ もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが | 米 麦 プリン 砂糖 マロニー 片栗粉 小麦粉 | 油 ごま | 846 | 33.0 |
| | | | | | | | | | | | | 25.7 | 2.5 |
| 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 おすすめポイント ☆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 | 丸パン☆ | ○ | 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 | 鶏肉 豚肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 | キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム セロリ オレンジ | パン 砂糖 マカロニ | 油 | 839 | 36.9 |
| | | | | | | | | | | | | 32 | 4.5 |
| 22 | 水 | 麦ご飯 | ○ | すり身チーズの磯辺揚げ 豚肉のオイスターソース炒め | フルーツ ヨーグルト | すけとうたら 豚肉 味噌 | 牛乳 青のり ヨーグルト チーズ | 人参 小松菜 にら | キャベツ 玉ねぎ たけのこ ししいたけ にんにく パイン みかん もも パナナ | 米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 | 油 ごま油 | 778 | 29.2 |
| | | | | | | | | | | | | 19.8 | 1.8 |
| 23 | 木 | ゆかり ご飯 | ○ | 鯖の味噌煮 ごま和え 肉団子とキャベツのスープ | レモンの ムース | 鯖 味噌 鶏肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 ほうれん草 | もやし キャベツ ねぎ | 米 砂糖 ムース | 油 ごま油 | 832 | 30.3 |
| | | | | | | | | | | | | 25.3 | 3.6 |
| 24 | 金 | スパゲティ ナポリタン | ○ | もやしとハムのサラダ | 手作り 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 | 人参 ピーマン | 玉ねぎ 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 砂糖 小麦粉 | 油 | 806 | 29.1 |
| | | | | | | | | | | | | 25.2 | 2.6 |
| 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 おすすめポイント ☆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 | ご飯 | ● 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 | 豚肉 ツナ 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 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 玉ねぎ もやし | 米 ワンタン 砂糖 片栗粉 ゼリー | 油 ごま油 ごま | 825 | 29.7 |
| | | | | | | | | | | | | 20.1 | 2.7 |
| 28 | 火 | ご飯 | ○ | 鯖のチーズ焼き 五目豆 若竹汁 | 原宿 ドッグ | 鯖 ちくわ 鶏肉 大豆 | 牛乳 チーズ わかめ 昆布 | 人参 絹さや | ごぼう たけのこ えのきたけ | 米 砂糖 原宿ドッグ | | 875 | 39.0 |
| | | | | | | | | | | | | 26.7 | 2.8 |
| 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 おすすめポイント ☆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 | ご飯 | ○ | 鶏のから揚げ(3個) 人参サラダ かぶの味噌汁 | | 鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 | 牛乳 | 人参 | しょうが にんにく きゅうり ねぎ かぶ セロリ | 米 砂糖 片栗粉 | 油 | 850 | 32.1 |
| | | | | | | | | | | | | 29.8 | 2.4 |

*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(中学生)
 エネルギー: 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

4月
 平均値

エ 817
 た 32.0
 脂 25.0
 塩 2.9

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。