



4月 こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所【小学校】

日	曜	献立名				主な材料とその働き					栄養価		
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる			
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質	
7	火	きなこあげパン	○	はるやさいのシチュー わかめサラダ (ドレッシング)	とうにゅう パンナコッタ	きなこ ベーコン ひよこ豆	とり肉 ツナ	牛乳 わかめ わかめ	にんじん アスパラガス	キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム もやし	パン さとう じゃがいも パンナコッタ	油 バター ドレッシング	630 23.2 22.4 2.29
★入学・進級お祝い献立★						ご入学・ご進級おめでとうございます。							
8	水	ちらしずし きざみり	○	はながたとうふハンバーグてりやきソース すましじる ほうれんそうとたまごのおひたし	おいわい クレープ	とうふ かまぼこ かつおぶし	とり肉 卵	ショア わかめ のり	にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ しいたけ ねぎ もやし	米 てん粉 さとう クレープ	ごま	650 26.7 15.5 2.65
9	木	ごはん	○	さけのつがるやき にらぶたじる やさいのごまあえ	コア ヨーグルト	さけ ぶた肉 みそ	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ だいこん キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう	ごま	653 31.7 17.9 1.74
10	金	むぎごはん	○	オムレツ ポークカレー かんでんサラダ (ドレッシング)	オレンジ	卵 ぶた肉	とり肉	牛乳 わかめ わかめ	にんじん ブロッコリー	グリーンピース 玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	米 じゃがいも さとう	油 バター ドレッシング	671 24.9 19.0 2.50
13	月	ごはん	○	かいせんしゅうまい マーボーとうふ もやしのナムル	さくらゼリー	とうふ 大豆 えび かに いか	とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし たけのこ	米 ゼリー さとう でん粉	ごま油	672 25.0 18.6 2.31
14	火	うどん	○	なのはなとさつまいものかきあげ ごもくうどんじる	フルーツの ヨーグルト あえ	とり肉 油あげ なると	とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	菜の花 にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ りんご パイナップル	うどん さとう さつまいも ゼリー	油	642 22.2 22.6 2.11
15	水	ごはん さけふりかけ	○	キャベツバーグきのこソース たまごスープ マカロニサラダ	アセロラ ミルクゼリー	とり肉 卵 ハム さけ	とり肉	牛乳	にんじん こまつな	しめじ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 マカロニ さとう ゼリー	マヨネーズ	660 24.8 20.2 2.16
16	木	ごはん	○	おやこどんのぐ キャベツとごぼうのみそじる きゅうりのふうみづけ	ぎゅうにゅう プリン	とり肉 卵 高野とうふ みそ 生あげ かまぼこ	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース キャベツ ごぼう きゅうり	米 さとう プリン	ごま油	632 29.0 17.9 2.38
17	金	ひじきごはん	○	きびなごカリカリフライ いももちじる マヨおひたし	チーズ	きびなご 油あげ かつお節	とり肉 ハム さけ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ もやし	米 いももち	油 ごま マヨネーズ	651 27.4 20.3 2.51
20	月	ごはん	○	おさかなナゲット ハヤシシチュー こんにゃくサラダ (ドレッシング)		牛肉 いか たらちゅうお	とり肉	牛乳 わかめ わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム きゅうり コーン	米 さとう じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	663 22.3 21.6 2.30
21	火	ちゅうかめん	○	ぎょうざ しおラーメン ちゅうかあえ	レモン カスタード タルト	ぶた肉 なると 卵 チャーシュー かまぼこ	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり きくらげ たけのこ	ちゅうかめん マロニー さとう タルト	油 ごま ごま油	644 24.6 20.1 3.03
22	水	ごはん	○	さわらのさいきょうやき にくじゃが わふうサラダ	アップル シャーベット	さわら みそ ぶた肉	とり肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース りんご	米 さとう じゃがいも	ごま油 油	662 28.5 16.2 2.00
23	木	ごはん	○	そぼろごはんのぐ さつまいものみそじる キャベツのしおこんぶあえ		ぶた肉 とり肉 大豆 油あげ 卵 みそ かつお節	とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん	グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 さとう さつまいも	ごま ごま油	643 25.9 17.8 2.33
24	金	ごはん	○	とうふステーキのおろしあんかけ のっぺいじる ツナとわかめのごまあえ	ヨーグルト ゼリー	とうふ なると とり肉 油あげ ツナ	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ ねぎ しいたけ もやし	米 里いも でん粉 さとう ゼリー	ごま	642 25.8 16.7 1.97
27	月	ごはん	○	かつなべ えびだんごのすましじる れんこんサラダ		ぶた肉 卵 えび ツナ	とり肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えだ豆 しめじ れんこん キャベツ きゅうり グリーンピース ねぎ	米 さとう	油 マヨネーズ	684 30.9 20.7 2.55
28	火	パンフキンパン はちみつ	○	とりにくのさらさやき コンソメスープ コールスローサラダ		とり肉 ツナ ウィンナー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも	ごま ドレッシング	629 26.1 26.0 2.53
30	木	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース すいとんのみそじる ブロッコリーのかつおぶしあえ	ヨーグルト	とうふ とり肉 油あげ みそ かつお節	とり肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな ブロッコリー	えのきたけ ねぎ しめじ だいこん キャベツ	米 さとう でん粉 里いも すいとん	ごま油	649 27.5 14.9 2.34

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	652 26.3 18.2 2.21
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を友だちや先生と一緒に食べて、楽しい心のふれ合いの中で子どもたちの健康増進を目的とするもので、教育活動の一環として位置づけられています。給食センターでは、いろいろな食材を使い、安全でおいしい給食を提供していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

食べ物のはたらき

食べ物ははたらきによって、3つのグループに分かれます。

体をつくる



血や骨や肉になります。肉・魚・卵・豆腐・牛乳・チーズ・わかめなど

体の調子を整える



体の調子を整えます。にんじん・キャベツなどの野菜と、いちご・りんごなどの果物

エネルギーになる

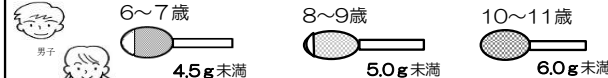


体温を上げ、脳や体を動かす力になります。ごはん・パン・めん・じゃがいも・さとう・油など

★適塩のお願い★

塩分の摂り過ぎは、体に余分な水分をためて血液の量を増やすため、血管や心臓の負担が大きくなります。子どもの頃から、濃い味に慣れてしまうと、将来、生活習慣病になる恐れがあります。学校給食においては、薄味になるように運用していきたいと考えております。ご家庭においても、子どもたちが薄味になれるよう、ご協力をお願いいたします。

<1日の目標量 日本人の食事摂取基準(2020年)より> ※スプーンは小さじ



<実際の摂取量 7~14歳 平成30年国民栄養調査より>

平均 8.9g (男子) 平均 8.2g (女子)

一日の目標量を上回っています。

★今月の地元産★

- 【さつまいも】23日 高木友哉(桜田)
- 【ぶた肉】9日、10日 飯田裕一(大栄十倉)
- その他、【米】成田市産(大栄十倉)こしひかり1等米(JAかとり)
- 【みそ】神崎町産大豆使用(一坪田みそ組合)を毎年使用しています。

〇〇お知らせ〇〇

4月分の給食費は、6月30日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

成田市のHPIに給食の写真を掲載しています。

ぜひご覧ください。

[成田市HP→教育委員会→学校給食センター→給食の写真]

