

2020年



# 4月 献立予定表



成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

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 もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
7	火	きなこ揚げパン	○	春野菜のシチュー わかめサラダ (ドレッシング)	豆乳 パンナコッタ	きなこ ベーコン ひよこ豆	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 きゅうり 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	834 30.3 27.2 3.00
★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 きざみのり	○	花形とうふハンバーグ照り焼きソース すまし汁 ほうれん草とたまごのおひたし	お祝い クレープ	とうふ かまぼこ かつおぶし	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 でん粉 さとう クレープ	ごま	801 32.6 17.8 3.08
9	木	ごはん	○	鮭の津軽焼き にらぶた汁 野菜のごまあえ	コア ヨーグルト	さけ ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 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	823 39.4 21.4 2.06
10	金	麦ごはん	○	オムレツ ポークカレー 寒天サラダ (ドレッシング)	オレンジ	卵 ぶた肉	牛乳 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 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	858 31.4 23.6 2.95
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 ぶた肉 大豆 みそ えび かに いか	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし だけのこ	米 ゼリー さとう でん粉	ごま油	872 31.4 23.1 2.92
14	火	うどん	○	菜の花とさつまいものかき揚げ 五目うどんじる	フルーツの ヨーグルト あえ	とり肉 油あげ なると	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 もも しいたけ みかん りんご パイン	うどん さとう さつまいも ゼリー	油	809 27.5 26.7 2.68
15	水	ごはん 鮭ふりかけ	○	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	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 でん粉	マヨネーズ	823 30.2 23.4 2.47
16	木	ごはん	○	親子丼の具 キャベツとごぼうのみそ汁 きゅうりの風味漬	牛乳 プリン	とり肉 卵 高野とうふ みそ 生あげ かまぼこ	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	801 36.0 21.1 2.80
17	金	ひじきごはん	○	きびなごカリカリフライ いももち汁 マヨおひたし	チーズ	きびなご ハム 油あげ とり肉 かつお節	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	818 32.9 23.0 2.92
20	月	🌸🌸🌸 振替休業日のため給食はありません 🌸🌸🌸										
21	火	中華めん	○	ぎょうざ 塩ラーメン 中華あえ	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	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 だけのこ	ちゅうかめん マロニー さとう タルト	油 ごま ごま油	809 30.8 21.7 3.66
22	水	ごはん	○	鯖の西京焼き 肉じゃが 和風サラダ	アップル シャーベット	さわら みそ ぶた肉	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	830 34.8 18.5 2.35
23	木	ごはん	○	そぼろごはんの具 さつまいものみそ汁 キャベツの塩昆布あえ		ぶた肉 とり肉 大豆 油あげ 卵 みそ かつお節	牛乳 ごんぶ	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	811 31.3 20.6 2.85
24	金	ごはん	○	とうふステーキのおろしあんかけ のっぺい汁 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	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	803 32.0 19.9 2.31
27	月	ごはん	○	かつなべ えび団子のすまし汁 れんこんサラダ		ぶた肉 卵 えび ツナ	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	829 35.0 22.5 2.97
28	火	パンブキンパン はちみつ	○	とり肉のさらさ焼き 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	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	813 33.9 32.9 3.25
30	木	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース すいとんのみそ汁 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	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 しいたけ 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	818 33.6 17.4 2.81

※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、その願い!

中学生の時期は、体と心が成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことできるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい!

健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい!

みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!

自然の恵みをいただくことのできるありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい!

いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちができる人であってほしい!

昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい!

食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!

給食にはいろいろな思いがこめられています。苦手なものや、初めて食べる料理にも、好奇心をもって、まずはひと口チャレンジしてみてください。きっと、新しい発見や、自分の好みの変化に気づくことがあると思います。

学校給食 摂取基準 (12~14歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	月平均	822 32.7 21.2 2.65
--------------------------	-------------------------------	----------------------------------------------	-----	-----------------------------

### ★適塩の願い★

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、薄味になれ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

12~14歳	15歳~
男子 7g未満	男子 7.5g未満
女子 6.5g未満	女子 6.5g未満

<実際の摂取量 7~14歳 平成30年国民栄養調査より> 一日の目標量を上回っています。

平均 8.9g (男子)    平均 8.2g (女子)

### ★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 (大栄十余三)  
その他、【米】成田市産(大栄地区)  
こしひかり1等米 (JAかとり)  
【みそ】神崎町産大豆使用 (-坪田みそ組合) を通年使用しています。

●●●お知らせ●●●  
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HP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]