



4月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

| 日 | ようび | 牛乳 | こんだてめい | | おもなざいりょう | | | | | エネルギー (Kcal) たんぱく (g) 脂質 (g) 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 (ほかのたべもののへんしんをたすける) | | |
| | | | | | たんずいかぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 | むかしじつ 無機質 | ビタミン | | |
| 7 | 火 | ○ | ごはん | めばるのみそづけやき やきにくサラダ しらたまもち ゼリー さくらゼリー | こめ さとう しらたまもち ゼリー | あぶら ごまあぶら | めばる みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん コーン ながねぎ | 624 28.7 14.6 2.1 |
| 8 | 水 | ○ | ミラノふう ドリア | カラフルサラダ たまごとやさいのスープ いちご | こめ さとう こむぎこ じゃがいも | あぶら | ぶたにく たまご ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん トマト ピーマン ほうれんそう | たまねぎ セロリ もやし はくさい にんにく いちご | 696 26.9 24.6 2.7 |
| 9 | 木 | ○ | ごはん | とうふバーグ キャベツのおかかあえ にくじゃが | こめ さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら | とうふ とりにく ぶたにく かつおぶし | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ グリーンピース | 628 23.9 15.4 2.0 |
| 10 | 金 | ○ | ごはん | ぶたにくのしょうがいため ごぼうサラダ あつあげのみそしる かわちばんかん | こめ さとう | あぶら ごま | ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう さやいんげん | しょうが にんにく たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん きゅうり ばんかん | 645 27.1 20.4 2.1 |
| 13 | 月 | ○ | ごはん | ポークカレー かぼちゃコロッケ フレンチサラダ | こめ さとう じゃがいも こむぎこパンこ いんげんまめ | あぶら | ぶたにく ハム | 牛乳 | にんじん かぼちゃ | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく | 705 23.4 20.5 2.4 |
| 14 | 火 | ○ | ごはん | ツナそぼろ とうふサラダ ぶたにくとチンゲンサイのスープ スイートギョウザ | こめ さとう こむぎこ さつまいも | あぶら ごまあぶら バター | ツナ たまご ぶたにく とうふ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう チンゲンサイ | えだまめ たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ ながねぎ もやし えのきたけ | 660 29.2 19.7 2.4 |
| 15 | 水 | ○ | ジャムサンド | とりにくのレモンバジルやき マカロニサラダ しんたまねぎのスープ | パン ジャム マカロニ じゃがいも | あぶら オリーブオイル マガリン | とりにく ハム ベーコン | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ きゅうり キャベツ レモンかじゅう | 646 29.5 24.2 2.8 |
| 16 | 木 | ○ | ごはん | ぶたにくのわふうソースがけ ひじきサラダ かぶのみそしる いちごムース | こめ さとう でんぶん ムース | あぶら | ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ | 牛乳 ひじき | にんじん ほうれんそう | たまねぎ にんにく かぶ キャベツ コーン しめじ | 682 27.8 25.4 1.8 |
| 17 | 金 | ○ | ごはん | ほきのちぐさやき ちくぜんに えびだんごのすましじる りんごゼリー | こめ さとう さといも ゼリー | あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま | ほき とりにく えび みそ | 牛乳 わかめ | にんじん さやえんどう みずな | ごぼう れんこん しいたけ たけのこ ながねぎ だいこん | 614 25.2 15.4 2.3 |
| 18 | 土 | ○ | さらうどん | あんかけ にくだんご あんにんフルーツ | あげめん でんぶん アソビドリ | あぶら ごま | ぶたにく いか なると うすらたまご | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ もやし きくらげ キャベツ えだまめ みかん もも パイナップル | 630 28.0 26.1 2.5 |
| 21 | 火 | ○ | ごはん | さけチーズフライ わふうサラダ さつまじる いちごヨーグルト | こめ さとう さつまいも こむぎこ パンこ | あぶら | さけ みそ とりにく あぶらあげ | 牛乳 チーズ のり ヨーグルト | にんじん ほうれんそう こまつな | えのきたけ だいこん ごぼう | 673 25.9 19.0 1.8 |
| 22 | 水 | ○ | チキンピラフ | ほうれんそうのキッシュ ブロッコリーサラダ トマトスープ | こめ さとう マカロニ タルト | あぶら オリーブオイル | とりにく ベーコン たまご ウインナー | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれんそう ピーマン トマ ト ブロッコリー | たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり しめじ キャベツ にんにく | 637 23.7 22.5 2.1 |
| 23 | 木 | ○ | ごはん | タッカルビ こまつなのナムル マロニースープ キャロットケーキ | こめ さとう こむぎこ じゃがいも マロニー | あぶら ごまあぶら ごま アーモンド | とりにく ぶたにく なると たまご とうにゅう | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん こまつな チンゲンサイ | しょうが もやし キャベツ たまねぎ しめじ ながねぎ オレンジかじゅう | 705 28.4 18.7 2.4 |
| 24 | 金 | ○ | むぎごはん | いわしのこんぶに スタミナなっとう とんじる きよみオレンジ | こめ さとう さといも | ごまあぶら | いわし とうふ なっとう みそ とりにく ぶたにく | 牛乳 こんぶ | にんじん はねぎ | しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ オレンジ | 636 32.3 18.1 2.0 |
| 27 | 月 | ○ | ピザドッグ | えだまめサラダ コーンスープ りんご | パン さとう こむぎこ | あぶら ごまあぶら | ウインナー | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん ピーマン | にんにく コーン マッシュルーム えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ りんご | 656 25.5 22.8 2.8 |
| 28 | 火 | ○ | ごはん (のりつくだに) | とりにくのからあげ きりぼしだいこんに ぐたくさんじる | こめ さとう でんぶん さといも | あぶら | とりにく ぶたにく とうふ さつまあげ | 牛乳 のり | にんじん さやいんげん | しょうが にんにく きりぼしだいこん ごぼう かぶ ながねぎ | 661 29.1 17.5 2.5 |
| 30 | 木 | ○ | ごはん | ハヤシルウ いかのムニエル アスパラサラダ フルーチェ | こめ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも | あぶら バター | いか ツナ ぶたにく | 牛乳 チーズ | にんじん アスパラガス トマト | キャベツ たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース いちご ブルーベリー | 697 29.5 21.2 2.5 |

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。
- ★4月分給食費の振替日は6月30日（火）です。

ご入学・ご進級 おめでとうございます!

新入生を迎えて、新年度がスタートしました。調理場では今年度も、安全・衛生に配慮し、子どもたちの健康を支える給食を心を込めてつくってまいります。ご理解・ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。



学校給食を通して学ぶこと

| | |
|--|--|
| <p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食事のマナー ●会食を通して人間関係を深める | <p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●栄養バランスのよい食事 ●日常の食事の大切さ |
| <p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ●安全で衛生的な食事の準備や後片付け ●食中毒予防 ●自分の健康 | <p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食事にふさわしい環境づくり ●衛生的な盛り付け ●環境と資源に配慮 |
| <p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ●郷土食や行事食 ●地域の食料の生産・流通・消費 | <p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ●みんなで協力して自主的に活動 ●感謝の気持ち |

| 学校給食摂取基準（8～9歳） | 4月平均 |
|------------------------|-------------|
| 熱量：650kcal | 659kcal |
| たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20% | 27.3g (17%) |
| 脂質：摂取エネルギー全体の25～35% | 20.4g (28%) |
| 食塩相当量：2.0g未満 | 2.3g |

◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

18日(土) 皿うどん(長崎県)
ちゃんぽんを出前しやすいようにスープを減らして「皿うどん」が生まれたそうです。その後、より早く作れるように揚げ麺が使われるようになったと言われています。

24日(金) スタミナ納豆(鳥取県)
鳥取県の学校給食で考案され、広まった料理です。杜小調理場では、玉ねぎを加えるなどアレンジして、より食べやすく仕上げています。



公津の杜小学校学校給食共同調理場
TEL 28-8300