4月　学校給食予定献立表

令和２年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色やさい	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩（g）
7	火	○	ご飯	牛丼(具) 千草あえ けんちん汁 アセロラゼリー	牛肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが　もやし 玉ねぎ　ごぼう キャベツ　大根	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま ごま油	エ 836 た 29.6 脂 22.9 塩 2.9
8	水	入学式のため、給食はありません。									
9	木	○	麦ご飯	とり肉のから揚げ　2個 和風サラダ キャベツの味噌汁	とり肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ もやし	米　麦 片栗粉 砂糖 おふ	サラダ油	エ 868 た 36.0 脂 22.7 塩 2.8
10	金	○	入学・進級おいわい献立 お赤飯	さわらの西京漬け ごまあえ すまし汁 お祝いいちごゼリー	さわら 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	えのきたけ 長ねぎ	もち米 小豆 砂糖	サラダ油 ごま	エ 827 た 36.8 脂 19.1 塩 2.7
13	月	○	ご飯	ちばしゅうまい　２個 中華あえ マーボー豆腐 デコポン	豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり　もやし 干ししいたけ にんにく しょうが	米 マロニー 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	エ 873 た 31.1 脂 25.7 塩 2.9
14	火	○	ご飯	あじフライ 納豆あえ なめこ汁 北海道ヨーグルト	豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	なめこ ねぎ	米	サラダ油 ごま	エ 867 た 34.7 脂 23.8 塩 2.7
15	水	○	甘納豆パン	ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ ポトフ バナナ	たまご 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ　キャベツ バナナ	甘納豆パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	エ 776 た 23.6 脂 20.8 塩 2.7
16	木	○	麦ご飯	ポークカレー しそ巻きぎょうざ　2本 じゃこ昆布サラダ	豚肉	牛乳 昆布 チーズ ちりめん	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ　キャベツ	米　麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター ごま油 ごま	エ 885 た 28.9 脂 26.7 塩 3.0
17	金	○	ご飯 （のり）	いわしの梅煮 おかかあえ 豚汁 黒むしパン	豚肉 かつおぶし いわし	牛乳 のり	にんじん こまつな	大根　ごぼう 長ねぎ　もやし キャベツ	米 砂糖 小麦粉 黒糖	サラダ油	エ 871 た 32.5 脂 18.1 塩 2.9
20	月	○	麦ご飯	生揚げのそぼろあんかけ ポパイサラダ かぶの味噌汁 一口ぶどうゼリー	生揚げ とり肉 かつおぶし 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草	かぶ ねぎ　もやし しょうが	米　麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	エ 886 た 39.0 脂 30.7 塩 2.7
21	火	○	ご飯	鮭のからし味噌焼き かぼちゃの煮物 沢煮わん ミックスナッツ	鮭 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう　大根 えのきたけ 干ししいたけ	米 砂糖	サラダ油 落花生 ｶｼｭｰﾅｯﾂ ｱｰﾓﾝﾄﾞ	エ 823 た 37.0 脂 20.1 塩 2.5
22	水	○	ご飯	手作りハンバーグ ひじきと豆のサラダ コンソメスープ 型抜きチーズ	牛肉 豚肉 大豆　たまご ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆　キャベツ ねぎ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油	エ 889 た 39.8 脂 28.7 塩 2.8
23	木	○	ピザ トースト	スコッチエッグ 春野菜サラダ ヨーグルトあえ	サラミ たまご とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	こまつな トマト ピーマン	玉ねぎ　キャベツ 黄桃缶　みかん缶 パイン缶	食パン 砂糖	ごま	エ 777 た 28.0 脂 27.7 塩 2.9
24	金	○	麦ご飯	さばのカレー焼き ばいせんゴマ和え じゃがいもの味噌汁 かわちばんかん	さば 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ	玉ねぎ　もやし キャベツ えのきたけ かわちばんかん	米　麦 じゃがいも おふ	ごま	エ 822 た 32.1 脂 24.0 塩 2.8
27	月	○	たけのこ ご飯	たこ天 のりマヨあえ おじゃがもち汁 清見オレンジ	とり肉 油揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	たけのこ キャベツ れんこん　大根 清見オレンジ	米 砂糖 おじゃがもち	サラダ油 ごま	エ 808 た 29.2 脂 20.6 塩 3.0
28	火	○	麦ご飯	豚肉のごまだれ焼き ひじきの五目煮 五目汁 かみかみ大豆	豚肉 ちくわ とり肉 油揚げ　大豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが にんにく　りんご たけのこ　ねぎ 大根	米　麦 砂糖	サラダ油 ごま	エ 856 た 36.3 脂 24.4 塩 2.7
30	木	○	焼きそば	ししゃものゴマフライ ブロッコリーサラダ フルーツミックス	豚肉 ちくわ	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　キャベツ 黄桃缶　みかん缶 パイン缶	焼きそばめん	サラダ油	エ 814 た 36.1 脂 33.2 塩 3.3
16　回							学校給食摂取基準（中学生）	熱量：８３０kcal たんぱく質： 摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の13～30% 脂質：摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の25～30% 食塩：2.5ｇ以下		4月平均値	エ 842 た 33.2 脂 24.3 塩 2.8

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

ご入学、ご進級おめでとうございます。
今年度も、公津の杜中学校共同調理場の調理室からみなさんの給食をおとどけします。
バランスよく食べて、健康にすごしてください。