



# 4月 よていこんだてひょう



令和2年

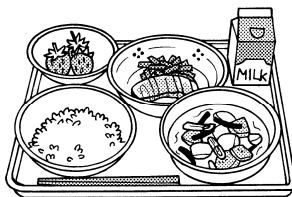
本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物		しじょう 脂質
7	火	○	きなこ あげパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ でこぼん	ぶた肉 ハム きなこ 大豆 生クリーム	牛乳 ひじき 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり グリーンピース でこぼん	パン さとう じゃがいも	油	726 29.6 23.5 2.8
8	水	○	きりこぶ ごはん	あつやきたまご ごますあえ えびだんごのすましじる ひとくちみかんゼリー	とり肉 たまご えび 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 きぬさや	きゅうり もやし たけのこ しいたけ	米 麦 さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	598 21.6 17.4 3.2
9	木	○	ごはん	さくらしゅうまい チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ かじゅうグミ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	ピーマン	たけのこ コーン ねぎ しいたけ	米 さとう 小麦粉 でんぷん グミ	油 ごま油	694 29.3 19.5 2.8
<b>入学・進級おめでとうこんだて</b>											
10	金	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) いちごのおいらいムース	ぶた肉 かにかまぼこ	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも ムース	油 マヨネーズ	749 22.8 24.5 2.4
13	月	○	ごはん	ごもくそぼろ だいがくいも しらたまじる	とり肉 たまご 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ えだ豆	米 麦 さとう さつまいも 白玉	油 ごま	721 23.1 18.8 2.1
14	火	○	ごはん	はるまき バンサンスー マーボー豆腐	ぶた肉 ハム たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ	米 さとう はるさめ 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	764 25.7 30.6 2.8
15	水	○	ごはん	さけのしおこうじやき ごぼうときゅうりにくのいために どさんこじる ヨーグルト	ぶた肉 牛肉 さけ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう もやし コーン ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 バター	690 30.6 21.0 2.0
16	木	○	テーブルロール 〔キャラメル クリーム〕	とりにくのさらさやき ジャーマンポテト パスタスープ きよみオレンジ	とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ きよみオレンジ	パン マカロニ じゃがいも キャラメルク リーム	油 ごま バター	657 29.5 20.2 2.6
17	金	○	さけわかめ ごはん	いわしのフライ わふうサラダ さつまじる	とり肉 いわし さけ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう えのき ねぎ	米 麦 さとう 里いも	油 ごま油	628 22.7 21.0 2.3
20	月	○	チャーハン	ぎょうざ にくだんごとはくさいのスープ かわちばんかん	ぶた肉 とり肉 たまご なると	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ かわちばんかん	米 麦 はるさめ 小麦粉	油 ごま油	617 21.7 18.5 2.7
21	火	○	ごはん	とりにくのアーモンドがらめ ちくさあえ かきたまじる バニラウエハース	とり肉 たまご 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	米 さとう でんぷん ウエハース	油 ごま油 ごま アーモンド	684 30.5 21.9 2.5
22	水	○	むぎごはん 〔ひじきの つくだに〕	まんだいのこうみあげ にくじゃが フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 まんだい	牛乳 ひじき ヨーグルト チーズ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ パナナ みかん パイン おうとう	米 麦 じゃがいも でんぷん さとう 小麦粉	油 ごま	783 32.7 22.7 2.3
23	木	○	しょくパン 〔りんご ジャム〕	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー チーズスープ ミニトマト	ぶた肉 牛肉 たまご ベーコン 生クリーム	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ ミニトマト	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ マッシュルーム	パン さとう パン粉 ジャム	油 バター	641 26.8 23.8 3.2
24	金	○	たけのこ ごはん	あかうおのいちやぼし もやしのあえもの じゃがいものみそしる アセロラゼリー	とり肉 あかうお 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし コーン	米 さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま油	581 24.5 13.9 2.5
27	月	○	ごはん	みそかつ いそかあえ のっぺいじる アーモンドいりこざかな	ぶた肉 ちくわ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 のり 小魚	にんじん 小松菜	だいこん もやし ねぎ しいたけ	米 さとう 里いも でんぷん パン粉	油 ごま アーモンド	644 26.4 19.3 2.5
28	火	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともやしのナムル わんたんスープ ももヨーグルト	ぶた肉 さば	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり 白菜 もやし コーン ねぎ しいたけ たけのこ	米 さとう わんたん でんぷん	油 ごま油 ごま	687 26.4 18.7 2.4
30	木	○	ソフトめん	ミートソース とうふのグラタン こんにゃくサラダ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ マッシュルーム	ソフトめん	油	693 33.0 20.6 2.4

## ご入学、ご進級おめでとうございます！

学校給食では栄養バランスのとれた、魅力のあるおいしい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供していきます。

学校給食は生きた教材です。毎日の給食の中で望ましい生活習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土食について学んだり、給食に携わる人々へ感謝をしたり、さまざまなことを学習していきます。



学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal 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：2.0g未満

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★米（コシヒカリ1等米）、小松菜、ほうれん草は成田市産です。
- ★10日、15日、24日、28日のデザートは学校配送になります。

3月分の給食費は4月30日が納付日（振替日）です。早めに口座への入金をお願いします。

成田市学校給食センターHPでは毎日の給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。