

4月予定献立表



令和2年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

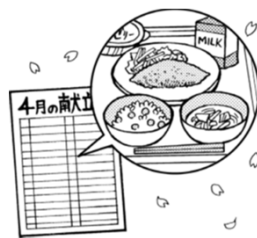
日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
7	火	○	きなこ揚げパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ でこぼん	豚肉 ハム きなこ 大豆 生クリーム	牛乳 ひじき 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり グリーンピース でこぼん	パン 砂糖 じゃがいも	油	832 33.9 26.5 3.3
8	水	○	切りこぶごはん	厚焼き卵 ごま酢あえ えびだんごのすまし汁 ひとくちみかんゼリー	鶏肉 卵 えび 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 絹さや	きゅうり もやし たけのこ しいたけ	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	734 24.9 18.9 3.7
9	木	○	ごはん	さくらしゅうまい チンジャオロースー 中華風コーンスープ 果汁グミ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン	たけのこ コーン ねぎ しいたけ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん グミ	油 ごま油	853 34.6 22.0 3.3
入学・進級おめでとう献立											
10	金	○	発芽米ごはん	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) いちごのお祝いムース	豚肉 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	909 26.9 26.9 2.9
13	月	○	ごはん	五目そばろ 大学いも 白玉汁	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖 さつまいも 白玉	油 ごま	914 27.6 21.4 2.4
14	火	○	ごはん	春巻き ハンサンスー マーボー豆腐	豚肉 ハム 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ	米 砂糖 はるさめ 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	914 30.0 32.9 3.2
15	水	○	ごはん	さけの塩こうじ焼き ごぼうと牛肉の炒め煮 どさんこ汁 ヨーグルト	豚肉 牛肉 さけ 豆腐 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 砂糖 じゃがいも	油 バター	850 36.0 24.2 2.3
16	木	○	テーブルロール 〔キャラメル クリーム〕	鶏肉のさらさ焼き シャーマンポテト パスタスープ 清見オレンジ	鶏肉 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 清見オレンジ	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	812 35.6 24.3 3.3
17	金	○	さけわかめ ごはん	いわしのフライ 和風サラダ さつまい	鶏肉 いわし さけ 油揚げ 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 砂糖 里いも	油 ごま油	801 28.4 24.9 2.8
20	月	○	チャーハン	ぎょうざ 肉だんごと白菜のスープ 河内晩柑	豚肉 鶏肉 卵 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 河内晩柑	米 麦 はるさめ 小麦粉	油 ごま油	754 24.9 19.9 3.1
21	火	○	ごはん	鶏肉のアーモンドがらめ 干草あえ かきたま汁 バニラウエハース	鶏肉 卵 油揚げ 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 砂糖 でんぷん ウエハース	油 ごま油 ごま アーモンド	808 33.3 23.1 2.8
22	水	○	麦ごはん 〔ひじきの つくだ煮〕	まんだいの香味揚げ 肉じゃが フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 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 バナナ パイン 黄桃	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉	油 ごま	970 39.3 25.9 2.6
23	木	○	食パン 〔りんご ジャム〕	ハンバーグきのこソースかけ ほうれん草とコーンのソテー チーズスープ ミニトマト	豚肉 牛肉 卵 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 砂糖 パン粉 ジャム	油 バター	749 30.4 26.4 3.8
24	金	○	たけのこ ごはん	赤魚の一夜干し もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 アセロラゼリー	鶏肉 赤魚 油揚げ 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 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油	724 29.3 15.6 2.9
27	月	○	ごはん	みそかつ 磯香あえ のっぺい汁 アーモンド入り小魚	豚肉 ちくわ 油揚げ 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 砂糖 里いも でんぷん パン粉	油 ごま アーモンド	763 28.9 20.1 2.7
28	火	○	ごはん	シュンクイ 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	豚肉 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 砂糖 わんたん でんぷん	油 ごま油 ごま	845 30.9 21.2 2.8
30	木	○	ソフトめん	ミートソース 豆腐のグラタン こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐	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	803 37.6 22.3 2.8

新年度スタート！給食がはじまります

学校給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。また、地場産物を積極的に活用し、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと考えています。

毎月、献立表を配付いたしますので、ご家庭の食事の参考にしてください。

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。



学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal 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：2.5g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。早めにお座への入金をお願いします。