



4月 よていこんだてひょう



令和3年 成田市学校給食センター・玉造分所（小学校）

日	よ う び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょう			I初値 [*] -(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	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	
					炭水化物 ^{もんすいかぶつ}	脂質	たんぱく質 ^{たんぱく}			無機質 ^{むきしつ}
8	木	○	むぎごはん	にんじんのマリネ チキンカレー タマゴプリン	こめ むぎ さとう じゃがいも タマゴプリン	あぶら	とりにく ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく りんご	748 27.6 21.4 2.24	
9	金	○	むぎごはん	やきぎょうざ(2こ) はっぼうさい フルーツポンチ	こめ さとう むぎ こむぎこ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび うすらのたまご だいず 牛乳	にんじん しょうが キャベツ たけのこ にんにく ながねぎ たら きくらげ みかん たまねぎ もも バインアップル	705 30.7 21.0 2.16	
12	月	○	ごはん	いわしのオレンジに きゅうりのなんばんづけ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いわし 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ オレンジ	626 26.4 15.3 2.42	
13	火	○	ごはん	はるまき ナムル マーボーどうふ	こめ こむぎこ こめこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	にんじん しょうが しいたけ キャベツ たけのこ たら たまねぎ ながねぎ	723 25.6 29.4 2.60	
14	水	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうののりあえ きゃべつのみそしる ヨーグルト	こめ さとう ふ	あぶら	ぶたにく とうふ みそ 牛乳 のり ヨーグルト	こまつな ほうれんそう たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ りんご	687 28.4 21.9 2.08	
15	木	○	まるパン スライス	ハンバーグデミグラスソース あおなのソテー ABCマカロニスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	ぶたにく とりにく ウインナー ベーコン 牛乳	にんじん こまつな エリンギ コーン マッシュルーム セロリ キャベツ たまねぎ	645 26.8 26.3 3.08	
16	金	○	ごはん	しろみざかなのチリソースがけ パンパンジーサラダ にくだんごスープ	こめ さとう はるさめ でんぶん	あぶら	ほき とりにく ぶたにく くらげ 牛乳	にんじん しょうが しいたけ キャベツ たけのこ たまねぎ	630 28.9 19.9 2.39	
19	月	○	むぎごはん	きりぼしだいこんのサラダ ハヤシソース ガトーショコラ	こめ むぎ さとう ガトーショコラ	バター なまクリーム あぶら ごま	ぎゅうにく ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ マッシュルーム	744 23.6 24.7 2.33	
🌸にゅうがくおめでとようこんだて				とりにくのかおりやき そくせきづけ すましじる おいわいゼリー	もちこめ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	とりにく なると あぶらあげ 牛乳	にんじん キャベツ だいこん ながねぎ にんにく こまつな ささげ	680 29.2 14.8 2.80	
21	水	○	ごはん	さけのしおやき ひじきのごもくに とんじる	こめ さとう さといも	あぶら	さけ ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ ひじき みそ 牛乳	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう えだまめ	659 31.2 21.0 2.77	
22	木	○	コッペパン スライス	フランクフルト(ケチャップ) キャベツサラダ こめこシチュー	パン こめこ さとう じゃがいも	あぶら バター なまクリーム	とりにく ベーコン フランクフルト 牛乳	にんじん キャベツ コーン きゅうり たまねぎ マッシュルーム	682 27.2 30.3 3.39	
23	金	○	ソフトめん	こんさいつくねやき ごまあえ にくうどんのしる	ソフトめん パンこ さとう でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ だいず 牛乳	にんじん キャベツ だいこん こまつな しいたけ たまねぎ ほうれんそう りんご ながねぎ	712 28.3 18.2 3.28	
26	月	○	わかめごはん	さわらのさいきょうやき しんたけのこのとさに とうふのみそしる	こめ さとう		さわら とうふ とりにく みそ かつおぶし わかめ あぶらあげ 牛乳	にんじん きぬさや たまねぎ こまつな だいこん	607 30.5 16.6 3.40	
27	火	○	ナン	とりにくのハニーマスタードやき アスパラガスのサラダ(ドレッシング) キーマカレー	ナン はちみつ	あぶら	とりにく ぶたにく ハム だいず 牛乳 こなチーズ スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ セロリ コーン りんご	678 39.0 25.1 4.65	
🏠こどもの日こんだて				あじフライ(ソース) おかかあえ さわにわん かしわもち	こめ パンこ こむぎこ さとう かしわもち	あぶら	あじ ぶたにく とうふ かつおぶし 牛乳	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ ながねぎ えのきたけ	635 23.6 16.8 2.02	
30	金	○	ごはん	にらまんじゅう ホイコーロー ちゅうかスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく すけとうだら なると みそ 牛乳 わかめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しめじ しいたけ ながねぎ キャベツ	637 27.1 19.8 2.51	

- ★食材の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★8, 14, 20, 28日のデザート, 27日のナンは学校配送になります。



ご入学・ご進級おめでとようございます

給食センターでは、子どもたちが元気で学校生活を
送れるように、安心・安全な給食を心をこめて作ります。
1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。



学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal	675
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1g~32.5g)	28.4
脂質: 18.1g(範囲14.4g~21.7g)	21.4
食塩相当量: 2.0g以下	2.76

※学校給食の写真を掲載しています。
成田市ホームページ→子育て・教育
→市立学校→学校給食→
給食の写真[学校給食センター玉造分所]

4月分の給食費は、6月30日(水)納付(振替)日です。
お早目に口座への入金をお願いします。