



# 4月 こんだてよていひょう



2021年

大栄みらい学園（後期課程）

成田市学校給食センター大栄分所

日	曜	献立名				主な材料とその働き					栄養価				
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			脂質 (g)	食塩相当量 (g)
8	木	ごはん	○	さくらしゅうまい マーボードウフ もやしのナムル	さくらゼリー	えび たら とうふ ぶた肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし	米 ゼリー さとう でん粉 小麦粉	ごま油	903	34.2	26.1	4.27
9	金	ごはん ふりかけ	○	さけのつがる焼き にらぶた汁 三色ごま和え	ヨーグルト	さけ ぶた肉 みそ かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ほうれん草	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ もやし	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油	848	44.0	22.8	2.39
<b>★入学・進級お祝い献立★</b>												ご入学・ご進級おめでとうございます。			
12	月	ちらしずし きざみのり	○	豆腐ハンバーグ照り焼きソース すまし汁 ほうれん草とたまごのお浸し	お祝い ゼリー	とうふ とり肉 かまぼこ 卵 かつおぶし ぶた肉	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	れんこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ もやし	米 でん粉 さとう ゼリー	ごま	810	36.1	20.1	3.52
13	火	うどん	○	菜の花とさつま芋のかき揚げ 五目うどん汁 キャベツサラダ	野菜の マフィン	とり肉 油あげ なると	牛乳	菜の花 にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ	うどん さとう さつまいも マフィン	油	800	29.5	29.5	2.99
14	水	むぎごはん	○	オムレツ ポークカレー 寒天サラダ (ドレッシング)	オレンジ	卵 ぶた肉	牛乳 入梅ゆ わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	903	32.0	27.7	3.03
15	木	ごはん	○	そぼろごはんの具 さつま芋のみそ汁 キャベツのたくあん和え		ぶた肉 とり肉 大豆 油あげ 卵 みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ きゅうり 枝豆 キャベツ はくさい ねぎ たくあん	米 さとう さつまいも	ごま	807	33.5	20.8	3.27
16	金	ごはん	○	さばのみそ煮 肉じゃが 和風サラダ	アップル シャーベット	さば みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース りんご	米 さとう じゃがいも	ごま油	910	35.4	25.5	2.80
19	月	ごはん	○	キャベツバーグきのこソース たまごスープ マカロニサラダ (マネズ)	アセロラ ゼリー	ぶた肉 とり肉 卵 とうふ ハム	牛乳	にんじん こまつな	しめじ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 マカロニ さとう ゼリー でん粉	マヨネーズ 油	813	29.6	22.1	2.22
20	火	パンプキンパン はちみつ	○	とり肉のさらさ焼き コンソメスープ コールスローサラダ (ドレッシング)		とり肉 ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも	ごま ドレッシング	853	35.0	36.2	3.32
21	水	ひじきごはん	○	あじアーモンドフライ (ソース) いももちじる マヨお浸し	チーズ	あじ しらす 油あげ とり肉 かつお節 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし	米 小麦粉 いもち パン粉	油 ごま マヨネーズ	856	37.7	26.1	3.37
22	木	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼き なめこ汁 じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉 とうふ みそ とり肉 大豆	牛乳	にんじん	りんご なめこ 玉ねぎ ねぎ たけのこ 枝豆	米 さとう じゃがいも でん粉	ごま油	858	39.7	26.8	3.10
23	金	ごはん	○	にらまんじゅう ジャージャー豆腐 中華サラダ	グレープ フルーツ	ぶた肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん にら きぬさや	玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり きくらげ グレープフルーツ	米 さとう マロニー でん粉 小麦粉	ごま油 油 ごま	825	30.2	19.3	2.86
26	月	ごはん	○	とり肉のからあげ とうふとわかめのみそ汁 コーンサラダ		とり肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	えのきたけ ねぎ きゅうり コーン キャベツ だいこん	米 でん粉	油	809	34.7	25.9	2.15
27	火	ちゅうかめん	○	ぎょうざ しょうゆラーメン こんにゃくサラダ (ドレッシング)	レモン カスタード タルト	ぶた肉 なると チャーシュー とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり	ちゅうかめん 小麦粉 タルト	ドレッシング 油	802	31.1	22.8	3.51
28	水	ごはん	○	おやこどんの具 キャベツとごぼうのみそ汁 きゅうりの風味漬け	牛乳 プリン	とり肉 卵 油揚げ 高野豆腐 みそ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ	米 さとう プリン	ごま油	786	35.9	20.1	3.01
30	金	ごはん	○	チキンナゲット ハヤシルウ ソースにかまぼこの炒め (マネズ)	マスカット ゼリー	牛肉 とり肉 かにかまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム きゅうり コーン	米 さとう じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 生クリーム マヨネーズ	893	27.7	27.5	2.32

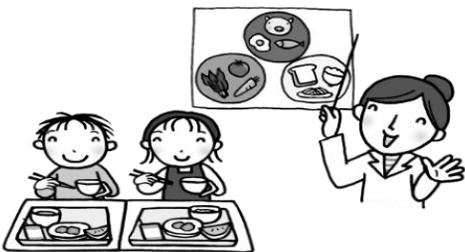
※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	月平均	842 34.1 23.5 2.83
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

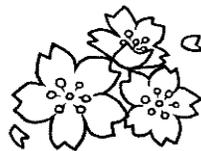
## ご入学・ご進級 おめでとうございます

新しい学年がスタートし、期待に胸がふくらむ季節です。  
まわりの変化で、体調をこわさないよう、生活リズムを整えましょう。  
安全でおいしく楽しい給食をめざし、給食センター職員一同一生懸命頑張りますので  
今年度も1年間どうぞよろしくお祈りいたします。

### 給食を通して学ぼう



- ・食事の重要性やよろこび、楽しさを知る。
- ・心身の健康と食の密接なつながりを理解する。
- ・食品を自分で判断し、選択できる力を育てる。
- ・食べ物を大切にし、感謝する心をもつ。
- ・思いやりや社会性を身に付ける。
- ・大切な食文化を未来に伝える。



### ★よくかむことの効果★

- ・食べ物の消化、吸収をよくする
- ・肥満を防ぐ
- ・むし歯の予防に役立つ
- ・脳の働きを活性化させる

### ★今月の地元産★

【さつまいも】15日 植松和孝 (大沼)  
その他の食材  
【米】成田市産 (大栄地区)  
こしひかり1等米 (JAかとり)  
【みそ】神崎町産大豆使用 (一坪田みそ組合)  
を通年使用しています。

○●○お知らせ○●○  
4月分の給食費は、6月30日が納付日 (振替日) です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

成田市のHPに給食の写真を掲載しています。  
ぜひご覧ください。  
[成田市HP→教育委員会→学校給食センター→給食の写真]

