



4月 よていこんだてひょう



令和3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		炭水化物		脂質
8	木	○	きりこぶごはん	あつやきたまご もやしのあえもの えびだんごのすましじる ひとくちりんごゼリー	とり肉 油あげ 卵 えび	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 きぬさや	しいたけ もやし きゅうり コーン たけのこ しめじ	米 麦 さとう ゼリー	油 ごま油	596 22.1 16.8 3.2
9	金	○	ごはん	はながたとうふハンバーグてりやきソース ほうれんそうとたまごのおひたし こうはくしらたまじる	とうふ とり肉 卵 油あげ かつお節 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	えのきたけ ねぎ もやし だいこん	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま	613 18.3 15.9 2.1
入学・進級おめでとうこんだて											
12	月	○	はつがまいごはん	チキンカレー おいわいこうはくゼリー	かにかまぼこ とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも ゼリー	マヨネーズ 油	701 21.5 18.1 2.4
13	火	○	きなこあげパン	ひじきのマリネ ポークビーンズ でこぼん	きな粉 ハム 大豆 ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パプリカ トマト	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース でこぼん	パン さとう じゃがいも	油	701 28.8 24.8 2.5
14	水	○	なめし	さけのしおこうじやき ツナとわかめのごまあえ とんじる	さけ ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 里いも	ごま ごま油	621 28.7 20.2 2.7
15	木	○	むぎごはん	さくらしゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーとうふ	たら とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし コーン しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油	701 26.5 22.4 2.9
16	金	○	ごはん	ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ むらくもじる かじゅうグミ	とり肉 ぶた肉 ハム とうふ なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しめじ きゅうり マッシュルーム コーン ねぎ えのきたけ	米 さとう マカロニ でん粉 グミ	油 マヨネーズ	692 28.0 20.3 2.3
19	月	○	むぎごはん	にらまんじゅう ちゅうかあえ ジャージャンとうふ	ぶた肉 卵 かまぼこ 生あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや にら	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 さとう マロニー でん粉	ごま油 ごま 油	696 27.4 19.0 2.7
20	火	○	うどん	はるのかきあげ フルーツのヨーグルトあえ ごもくうどんじる	とり肉 なると 油あげ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな なのはな	みかん もも ねぎ パイナップル バナナ 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう		627 25.8 16.6 2.2
21	水	○	ごはん	さわらのさいきょうやき わふうサラダ にくじゃが アップルシャーベット	さわら みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 いんげん	えのきたけ 玉ねぎ りんご	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	685 28.7 18.3 1.5
22	木	○	ごはん	ごもくそばろ きゅうりのなんばんづけ さつまいものみそじる チーズ	卵 とり肉 油あげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり 玉ねぎ えのきたけ えだ豆	米 さとう さつまいも	油 ごま油	661 25.7 19.2 2.5
23	金	○	ひじきごはん	きびなごのカリカリフライ マヨおひたし いももちじる	きびなご ハム かつお節 とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	米 いももち	油 ドレッシング グ	662 24.4 18.8 1.6
26	月	○	アーモンドピラフ	シェパーズパイ パスタスープ きよみオレンジ	ハム 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト いんげん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しめじ きよみオレンジ	米 麦 小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター 油 アーモンド	625 22.1 19.6 2.9
27	火	○	ごはん	おやこどんのぐ そくせきづけ じゃがいものみそじる	とり肉 卵 みそ 高野とうふ 油あげ かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース 白菜 キャベツ つぼつけ	米 さとう じゃがいも	ごま	645 25.5 19.4 2.4
28	水	○	パンプキンパン パン 【はちみつ】	とりにくのさらさやき コールスローサラダ コンソメスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ コーン はくさい きゅうり	パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ	ごま マヨネーズ 油	659 31.3 22.6 2.6
こどもの日献立											
30	金	○	てまきごもくずし 【てまきり】	さんしょくごまあえ すましじる かしわもち	油あげ かつお とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう しいたけ もやし ねぎ	米 さとう かしわもち	油 ごま	662 27.9 15.9 3.0

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、さつまい、人参は成田市産です。
- ★12日、30日のデザート、20日のうどんは学校配送です。

●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→市立学校→学校給食→給食の写真]

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。

食べ物のはたらき

食べ物は、はたらきによって、3つのグループに分かれます。

体をつくる



血や骨や肉になります。
肉・魚・卵・豆腐・牛乳
チーズ・わかめなど

体の調子を整える



体の調子を整えます。
にんじん・キャベツなどの野菜と、
いちご・りんごなどの果物

エネルギーになる



体温を上げ、脳や体を動かす力になります。
ごはん・パン・めん・じゃがいも・さとう・油など

