



4月 予定献立表



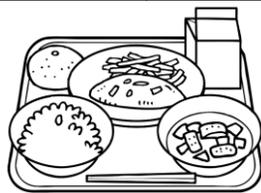
令和3年

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	
8	木	○	きりこぶごはん	厚焼きたまご もやしのあえもの えびだんごのすまし汁 コアヨーグルト	とり肉 油あげ 卵 えび	牛乳 こんぶ ヨーグルト	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	油 ごま油	768 28.1 19.5 3.7
9	金	○	ごはん	花型とうふハンバーグ照り焼きソース ほうれん草とたまごのおひたし 紅白白玉汁	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	805 22.4 19.4 2.6
入学・進級おめでとうこんだて				コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ)							860
12	月	○	発芽米 ごはん	チキンカレー お祝い紅白ゼリー	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	25.2 20.2 2.8
13	火	○	きなこ 揚げパン	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	852 34.3 29.0 3.1
14	水	○	菜めし	鮭の塩こうじ焼き ツナとわかめのごまあえ 豚汁	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	802 36.2 24.4 3.1
15	木	○	麦ごはん	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	875 31.3 25.5 3.4
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 むらくも汁 果汁グミ	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	826 31.6 21.6 2.6
19	月	○	麦ごはん	にらまんじゅう 中華あえ ジャージャーとうふ	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	866 32.5 21.4 3.2
20	火	○	うどん	春のかき揚げ フルーツのヨーグルトあえ 五目うどん汁 アーモンド小魚	とり肉 なると 油あげ	牛乳 ヨーグルト チーズ 小魚	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	アーモンド	812 33.4 21.1 2.7
21	水	○	ごはん	鯖の西京焼き 和風サラダ 肉じゃが 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	850 33.8 20.6 2.0
22	木	○	ごはん	五目そぼろ きゅうりの南蛮漬け さつまいものみそ汁 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	815 30.1 21.1 2.9
23	金	○	ひじきごはん	きびなごのかりかりフライ マヨおひたし いももち汁	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	793 28.9 21.3 1.9
26	月	○	アーモンド ピラフ	シェパーズパイ パスタスープ 清見オレンジ	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	786 26.0 22.2 3.4
27	火	○	ごはん	親子丼の具 即席漬け じゃがいものみそ汁	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	800 30.1 21.8 2.8
28	水	○	パンプキン パン 〔はちみつ〕	とり肉の更紗焼き 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	825 39.6 27.2 3.3
こどもの日献立				かつおのフライ							820
30	金	○	手巻き 五目ずし 〔手巻きのり〕	三色ごまあえ すまし汁 柏もち	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	33.2 17.5 3.5

ご入学、ご進級おめでとうございます！

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。



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、さつまい、人参は成田市産です。
- ★8日・12日・30日のデザート、20日のうどんは学校配送です。

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



●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]

