



4月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	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(%) 脂質(%) 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 (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんずいあぶら 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしじつ たんぱく質	むましじつ 無機質	ビタミン		
8	木	○	ごはん	めばるのかおりみそやき とりにくとキャベツのマヨしょうゆいため しらたまじる さくらゼリー	こめ しらたまもち ゼリー	あぶら	めばる みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん ながねぎ	629 27.9 15.3 2.1
9	金	○	チキンドリア	いかサラダ ミネストローネ かわちばんかん	こめ さとう マカロニ こむぎこ	あぶら	とりにく いか ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく キャベツ ばんかん	701 30.7 22.8 3.1
12	月	○	ごはん	とうふバーグ ほうれんそうのおひたし にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とうふ おから とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	もやし たまねぎ	648 25.5 16.9 2.0
13	火	○	ごはん	ぶたにくのみそやき ちくさあえ けんちんじる いちご	こめ さとう さといも	こまあぶら こま	ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし こぼろ だいこん ながねぎ キャベツ いちご	638 27.8 22.1 2.2
14	水	○	ごはん	チキンカレー かぼちゃコロッケ コーンサラダ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく	706 23.7 20.2 2.2
15	木	○	ジャムサンド	ほきのレモンふうみやき はるキャベツとアスパラのソテー ふわふわたまごスープ	パン パンこ ジャム	あぶら かぶ オイル マーガリン	ほき たまご ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス パプリカ パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ コーン	636 27.7 25.2 2.9
16	金	○	ごはん	とりにくのあまずに のりマヨサラダ なめこじる パイナップルケーキ	こめ さとう こむぎこ	あぶら こま アーモンド	とりにく みそ かまぼこ とうふ たまご とうにゅう	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく はくさい れんこん なめこ だいこん ながねぎ パイン	698 30.5 21.4 2.1
19	月	○	むぎごはん	さけカツ きりほしだいこんに わふうやさいスープ	こめ さとう おおむぎ こむぎこ パンこ	あぶら	さけ ベーコン ぶたにく とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	きりほしだいこん かぶ えのきだけ たまねぎ	639 24.9 19.2 2.1
20	火	○	ピザドッグ	ツナサラダ さつまいものクリームスープ きよみオレンジ	パン さとう こむぎこ さつまいも	あぶら	ハム ツナ とりにく	牛乳 チーズ 片栗粉	にんじん ピーマン チンゲンサイ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ オレンジ	633 28.0 21.0 3.1
21	水	○	ごはん	ポークジンジャー ゆかりあえ かきたまじる じゃがチップス	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく たまご とうふ なると	牛乳	にんじん パプリカ ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ しめじ	629 29.4 19.2 2.3
22	木	○	なのはな ごはん	あかうおのしおこうじやき かいそうサラダ さといものみそしる ヨーグルト	こめ さとう さといも	あぶら こま	とりにく みそ たまご あかうお ベーコン	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん なばな こまつな	しょうが もやし きゅうり コーン たまねぎ	629 28.4 20.1 2.2
23	金	○	ごはん	えびシューマイ たけのこみそいため マロニースープ	こめ さとう こむぎこ でんぶん マロニー	あぶら	いとよりだい えび ぶたにく とりにく みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ ながねぎ	627 26.4 18.1 2.2
24	土	○	スパゲティ ミートボール	ほうれんそうグラタン カラフルサラダ カスタードドッグ	スパゲティ さとう こむぎこ カスタードドッグ	あぶら かぶ オイル	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ セロリ もやし キャベツ えだまめ	694 24.8 30.8 2.3
26	月	○	ごはん	とりにくのからあげねぎだれがけ なっとうあえ かぶのみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら こまあぶら	とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう みずな	しょうが ながねぎ はくさい かぶ たまねぎ	661 30.0 19.2 2.1
27	火	○	ごはん	さばのてりやき わふうサラダ あつあげのカレーに	こめ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	あぶら	さば あつあげ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	えのきだけ にんにく たまねぎ	696 28.2 25.6 1.9
28	水	○	ちゅうか おこわ	かにたまあますあんかけ ちゅうかあえ わかめスープ マンゴプリン	こめ さとう でんぶん プリン	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく とりにく たまご かに ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	しょうが たけのこ しいたけ えだまめ きゅうり だいこん はくさい しめじ ながねぎ	606 26.7 19.9 3.0

ご入学・ご進級 おめでとうございます!

新入生を迎えて、新年度がスタートしました。調理場では今年度も、安全・衛生に配慮し、子どもたちの健康を支える給食を心を込めてつくってまいります。ご理解・ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。



学校給食を通して学ぶこと

- 楽しく会食すること**
 - 食事のマナー
 - 会食を通して人間関係を深める
- 健康によい食事のとり方**
 - 栄養バランスのよい食事
 - 日常の食事の大切さ
- 食事と安全・衛生**
 - 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
 - 食中毒予防 ●自分の健康
- 食事環境の整備**
 - 食事にふさわしい環境づくり
 - 衛生的な盛り付け
 - 環境や資源に配慮
- 食事と文化**
 - みんなで協力して
 - 地域の食料の生産・流通・消費
- 勤労と感謝**
 - みんなで協力して自主的に活動
 - 感謝の気持ち

学校給食摂取基準(8~9歳)	4月平均
熱量: 650kcal	654kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	27.5g (17%)
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%	21.1g (29%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.4g

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★4月分給食費の振替日は6月30日(水)です。

公津の杜小学校学校給食共同調理場
TEL 28-8300

