

2021年



4月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			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		1杯 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
8	木	○	むぎごはん	たまごやき ポークカレー かいそうサラダ	ハム たまご ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが セロリ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ きびざとう じゃがいも	サラダあぶら	692 22.6 21.4 2.9	
9	金	○	ごはん	まつかぜき たくあんあえ キャベツのみそしる ポップゼリー	とりにく たまご みそ とうふ あぶらあげ かまぼこ みそ ゼラチン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ながねぎ きゅうり もやし キャベツ たくあん みかんかん	こめ パンこ きびざとう グラニューとう	いりごま ごまあぶら	701 28.6 19.6 2.2	
12	月	○	むぎごはん	ぶたどんのぐ ツナサラダ みそしる	ぶたにく いかく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ながねぎ	おおむぎ きびざとう	サラダ 白いりごま	702 31.3 22.2 2.6	
13	火	○	ごはん	いとよりだいぢー フライ ちくぜんに かきたまじる	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん えだまめ たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ さといも きびざとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	617 24.8 16.2 1.9	
14	水	○	ごはん	ハッパ グデシ ガラス あおのり ポテト すましじる おいわい いちごゼリー	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	マツタケ はくさい ながねぎ	こめ きびざとう じゃがいも	あぶら ゼリー	665 20.5 20.8 2.2	
15	木	○	バターロール	タンドリーチキン コールスロー サラダ ミネストローネ ヨーグルト いちごジャム	とりにく ベーコン ピーズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ とまと	にんにく しょうが れもん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう ジャム	サラダあぶら	621 31.1 22.0 2.7	
16	金	○	ごはん	あじア モンド フライ ごもく まめ にくだん ごスープ	あじ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ごぼう しょうが ながねぎ だけのこ	こめ こんにゃく きびざとう はるさめ	サラダあぶら	621 25.6 18.1 1.8	
19	月	○	むぎごはん	めばるの てりやき かぼちゃ のそぼろ に こんさい ごまキム チじる	めばる とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ はくさい キムチ しいたけ	こめ おおむぎ でんぶん きびざとう さといも	あぶら ねりごま すりごま	661 26.0 17.1 2.2	
20	火	○	ココアあげパン	クリーム シチュー ツナと やさいの ごまあえ チーズ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かたぬき チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マツタケ もやし	コッパン きびざとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター しずりごま	673 27.7 32.9 2.5	
21	水	○	ごはん	ほっけい ちやほし しおこん ぶあえ にくじゃ が かりかり あおのり おまめ さん	ほっけ ぶたにく さつまあげ だい す ひよこ まめ しろいん げんまめ	ぎゅうにゅう しおこんぶ あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも きびざとう でんぶん	いりごま サラダあぶら	675 31.2 18.7 2.4	
22	木	○	はつがまいごはん	ちくわの いそべ あげ きゅうり のなん ばんづけ はちよう みそに こみう どん ふりかけ	ちくわ たまご とりにく なる あぶら あげ みそ はちよう みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	きゅうり だいこん しいたけ ながねぎ	こめ はつが まい こむぎ きびざ とう ほうとう	あぶら ごまあぶら	624 22.3 17.5 2.5	
23	金	○	ごはん	ぶたにく のねぎ しおいた め ごもく じる てづくり アップル パイ	ぶたにく とりにく あぶら あげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやし れもん だいこん こうぎょく	こめ でんぶん さといも パイ きじ グラニュー とう	サラダあぶら いりごま	671 20.0 25.9 2.0	
26	月	○	たけのこごはん	さばの こうみ ソース もやし とコー ンのお ひたし すまし じる	とりにく あぶら あげ さば みそ とうふ あらは んべん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ もやし コーン しいたけ ながねぎ	こめ きびざ とう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	665 26.9 23.4 3.3	
27	火	○	こまつなチャーハン	すぶた はるさ め サラダ あまなつ	ベーコン ぶたにく うずら たまご ローズ ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ だけの こ しいたけ きゅうり もやし あまなつ	こめ でんぶん きびざ とう はるさ め じょう はくとう	ごまあぶら りごま サラダあぶら	701 26.7 24.3 3.0	
28	水	○	ごはん	ピピン バ ピピン バのや さい サムゲ タン ふう スープ れい とう パイン	ぎゅうにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん そう チンゲン サイ	しょうが にんにく だいす もやし ながねぎ えの きたけ しいたけ もやし パイン	こめ きびざ とう	サラダあぶら いりごま ごまあぶら すりごま	672 29.3 23.1 2.9	
30	金	○	チキンドリア	ブロッコ リーと コーン の サラダ ポトフ ひとく ちぶ どう ゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ピザ チーズ	にんじん パセリ ブロッコ リー	たまねぎ マツタケ コーン キャベツ セロリ	こめ ごむぎ こ さとう じゃがいも	バター サラダあぶら	677 26.5 23.0 2.5	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
○14日のゼリー、15日パン、28日冷凍パインは、学校配送になります。

ご入学ご進級おめでとうございます。
あたらしい学年のスタートです！！
今年度も共同調理場一同校長先生のもと力をあわせておいしくて安全な給食をお届けいたします。
どうぞよろしくお願ひいたします。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量	650kcal	665
たんぱく質	24.0g(範囲21.1~32.5g)	26.3
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.6
食塩相当量	2.0g以下	2.5

