



4月 こんだてよていひょう



2021年

大栄みらい学園 (前期課程)

成田市学校給食センター大栄分所

日	曜日	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 もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		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		
8	木	ごはん	○	さくらしゅうまい マーボー豆腐 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	744	29.0
9	金	ごはん ふりかけ	○	さけのつがるやき にらぶたじる さんしょくごまあえ	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	673	35.7
12	月	★入学・進級お祝い献立★				ご入学・ご進級おめでとうございます。					652	29.7	
13	火	うどん	○	なのはなとさつまいものかきあげ ごもくうどんじる 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	652	24.3
14	水	むぎごはん	○	オムレツ ポークカレー かんてんサラダ (ドレッシング)	オレンジ	卵 ぶた肉	牛乳 対峙わ 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	716	25.6
15	木	ごはん	○	そぼろごはんのぐ さつまいものみそじる キャベツのたくあんあえ		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	27.8	18.1
16	金	ごはん	○	さばのみそに にくじゃが わふうサラダ	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	26.8	23.6
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 (マネーズ)	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	660	24.5
20	火	パンプキンパン はちみつ	○	とりにくのみささやき 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	670	27.1
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 マヨおひたし	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 マネーズ	688	31.7
22	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき なめこじる じゃがいものそぼろに		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	667	31.7
23	金	ごはん	○	にらまんじゅう ジャージャンとうふ ちゅうかサラダ	グレープ フルーツ	ぶた肉 とうふ 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	680	26.4
26	月	ごはん	○	とりにくのかからあげ とうふとわかめのみそじる 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	674	30.9
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	650	25.1
28	水	ごはん	○	おやこどんのぐ キャベツとごぼうのみそじる きゅうりのふうみつげ	ぎゅうにゅう プリン	とり肉 卵 油揚げ 高野とうふ 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	633	30.1
30	金	ごはん	○	チキンナゲット ハヤシルウ ゴソとかにかまぼこのサラダ (マネーズ)	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	734	23.6

※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	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	680 28.1 20.6 2.37
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

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ました。給食がはじめての1年生、みんなで楽しく給食を食べましょう。
ひとつ学年が上がったみなさん、元気に給食を食べてください。みんなで食べる給食は、「好ききらい」
をなくすチャンスでもあります。今年はずいぶん「好ききらい」をなくす1年にしてみてください！
今年度も1年間どうぞよろしくお祈りいたします。



★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

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



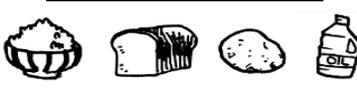
血や骨や肉になります。肉・魚・卵・豆腐・牛乳・チーズ・わかめなど

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。

成都市のHPに給食の写真を掲載しています。
ぜひご覧ください。

[成都市HP→教育委員会→学校給食センター→給食の写真]



★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)
を毎年使用しています。