



4月 予定献立表



令和4年

成田市学校給食センター（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価			
			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杯目 - (kcal)			
					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	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
8	金	○	ごはん	たこ天（マネズ & リース） 豚丼の具 豆腐のみそ汁 牛乳プリン	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 卵 たこ たら いとよりだい	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 生姜 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 里芋 プリン 小麦粉	マヨネーズ	820	32.5	21.1	3.7
11	月	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き ごま和え 生揚げと野菜のうま煮	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	生姜 にんにく もやし キャベツ 大根 たけのこ 椎茸	米 砂糖 じゃがいも 澱粉	ごま油	885	37.1	27.3	2.2
12	火	○	はちみつパン	ほきタルタルフライ 青菜のソテー 米粉のコーンポタージュ	ほき ウインナー ベーコン	牛乳 スキムミルク	こまつな アスパラガス にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 米粉 パン粉 澱粉	油 マネズ カップ オイル バター 生クリーム	855	31.7	34.8	3.0
13	水	○	麦ごはん	さばのピリ辛焼き ナムル マーボー豆腐	さば 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	こまつな にんじん なら	生姜 もやし にんにく 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	ごまごま油 油	901	36.0	29.7	3.1
🎉入学祝い献立🎉														
14	木	○	古代米ごはん (ごま塩)	豆腐ハンバーグ ほうれん草の和風サラダ けんちん汁 お祝いクレープ	鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	米 黒米 砂糖 クレープ 澱粉 里芋	油 ごま	828	26.6	23.2	2.9
🌸古代米は、黒米とも呼ばれ、日本の米のルーツです。白米と混ぜて炊くとピンク色のごはんになることから入学のお祝いメニューに合わせました🌸														
15	金	○	スパゲッティ	菜の花オムレツ ごぼうサラダ ミートソース 型抜きチーズ	卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト 菜の花	ごぼう きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	ごま油	837	34.9	29.2	2.7
18	月	○	ごはん	いわしのオレンジ煮 くきわかめの炒め物 大根とえのきのみそ汁 ミニアップルパイ	いわし 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	たけのこ 大根 えのきたけ 白菜 長ねぎ オレンジ	米 砂糖 アップルパイ	油 ごま	824	31.1	23.9	2.4
19	火	○	テーブルロール	マカロニグラタン 寒天サラダ ポトフ	ウインナー うすら卵	牛乳 寒天 わかめ チーズ	にんじん フロッコリー さやいんげん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉	バター	799	29.4	32.1	3.9
20	水	○	麦ごはん	ヤンニョムチキン ピビンバ わかめスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 切干大根 長ねぎ たけのこ	米 麦 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	813	37.0	19.3	3.1
21	木	○	たけのこごはん	さわらのみそ焼き ひじきの五目煮 いもだんご汁 いちごプリン	さわら みそ さつま揚げ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	大根 長ねぎ 椎茸 たけのこ	米 砂糖 いも団子 プリン	油	819	31.9	22.6	4.1
22	金	○	ごはん	チキンナゲット（2個） ポークカレー フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	桃 みかん パイナップル 玉ねぎ にんにく りんご	米 小麦粉 じゃがいも	油	890	26.4	25.0	2.1
25	月	○	ごはん (ふりかけ)	イカごまフライ おひたし 豚汁 ヨーグルト	イカ 卵 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト のり	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 里芋 パン粉 小麦粉	油 ごま	811	31.4	22.0	2.3
26	火	○	コッペパン	フランクフルト（ケチャップ） コールスローサラダ 米粉シチュー	フランクフルト 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも 米粉	生クリーム バター	848	35.0	37.6	3.5
27	水	○	麦ごはん	しゅうまい（2個） 春雨サラダ 八宝菜	ハム 豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり 生姜 にんにく きくらげ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 麦 春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油	841	36.0	22.8	3.4
28	木	○	ごはん	白身魚のねぎソースがけ 新たけのこのおかか煮 かきたま汁 清見オレンジ	ほき 鶏肉 さつま揚げ かつお節 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ 椎茸 清見オレンジ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	793	32.0	22.0	2.6
										学校給食摂取基準（基準）		月平均		
										熱量：830kcal		838		
										たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)		32.6		
										脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)		26.2		
										食塩相当量：2.5g以下		3.0		

★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。
 ★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。
 ★8・14・18・21・25・28日のデザートは学校配送です。

🎉ご入学・ご進級おめでとうございます🎉

学校給食は、体と心の成長を支えるために、栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。
 また、安心・安全な給食を提供できるよう衛生面にも十分配慮していきます。ご家庭でも、ぜひ給食を話題にしてください。



学校給食の写真を掲載しています。
 成田市ホームページ→子育て・教育
 →市立学校→学校給食→
 給食の写真【学校給食センター本所】

◆◆おしらせ◆◆ 4・5月分の給食費の納付日(振替日)は、6月30日(木)です。お早めに口座への入金をお願いします。