令和4年



月よていこんだてひょう



成田市学校約 こんだてめい おもなざいりょうとはたらき									/ター 玉造分所	(小学校)	
В				おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
	曜日	牛乳		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		
			しゅしょく		たんすいかぶつ 炭水化物	いい 脂質	たんぱく質	_{むきしつ} 無機質	t	ごタミン	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
80	金	0	ごはん	ハムチーズピカタ アスパラガスのサラダ ポークカレー	こめ じゃがいも さとう	あぶら	たまご ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく りんご	679 24.9 24.2 2.4
11	月	0	ごはん	シルバーのスタミナやき ホイコーロー ぎょうざスープ	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	シルバー みそぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ はくさい ながねぎ	660 31.6 20.5 2.4
12	火	0	ごはん	とりにくのかおりやき しおこんぶあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	662 31.6 15.2 2.3
13	水	0	むぎごはん	さんしょくどんのぐ もやしのおひたし とうふとわかめのみそしる くろごまプリン	こめ むぎ さとう プリン	ごま	とりにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが えだまめ もやし だいこん ながねぎ	685 27.9 21.7 2.3
14	木	0	テーブル ロール	ほきタルタルフライ フルーツヨーグルト ABCマカロニスープ	パン パンこ こむぎこ でんぷん マカロニ	あぶら マヨネーズ	ほき ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	もも パインアップル みかん キャベツ たまねぎ	665 22.4 25.7 2.5
15	金	0	くろまい ごはん (ごましお)	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ しらたまじる アセロラゼリー	こめ くろまい さとう しらたま ゼリー	ごま	さわら みそ とりにく なると	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし しいたけ ながねぎ	671 27.0 15.1 2.7
18	月	0	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ひじきのごもくに じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	692 28.7 22.7 2.4
			💮 比 おめでとう	うこんだて 働	うどん		ししゃも				684
19	火	0	うどん	ししゃもいそベフライ(2ほん) あさづけ にくうどんじる おいわいクレープ	パンこ こむぎこ さとう クレープ	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しいたけ ながねぎ	26.3 26.1 3.6
20	水	0	むぎごはん	いかのこうみやき ちりめんじゃこサラダ マーボーどうふ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	いか とうふ ぶたにく みそ	牛乳 かたくちいわし のり	こまつな にんじん にら	にんにく えのきたけ しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ	659 32.7 19.2 3.0
21	木	0	まるパン スライス	ハンバーグデミグラスソース にんじんのマリネ こめこシチュー	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム バター	ぶたにく ツナ とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	699 30.8 28.1 3.1
22	金	0	ごはん	キャベツメンチ(ソース) ほうれんそうののりあえ かきたまじる きよみオレンジ	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	とりにく たまご とうふ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ながねぎ しいたけ キャベツ きよみオレンジ	656 20.7 21.7 2.3
25	月	0	ごはん	ツナオムレツ かいそうサラダ ハヤシソース	こめ さとう でんぷん	あぶら バター なまクリーム	たまご ツナ ぎゅうにく	牛乳 こんぶ わかめ	チンゲンサイ にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ	656 24.4 25.1 2.4
26	火	0	わかめごはん	めばるのてりやき しんたけのこのとさに キャベツのみそしる ヨーグルト	こめ さとうはなふ		めばる とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ キャベツ もやし	689 31.7 14.3 3.1
27	水	0	むぎごはん	ユーリンチー ナムル はるさめスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ もやし しいたけ	639 27.3 17.4 2.3
28	木	0	コッペパン (いちごジャム)	マカロニグラタン れんこんサラダ にくだんごとだいずのトマトスープ	パン マカロニ こむぎこ パンこ ジャム さとう でんぷん	バター あぶら	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ	れんこん もやし きゅうり たまねぎ セロリ キャベツ	666 23.8 26.0 2.8
★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。 学校給食摂取基準(基準)											月平均
★お米は、成田産コシヒカリ(1等米)を使用しています。 熱量: 650kcal たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)										21.1~22.5~\	671 27.5
★13日,15日,19日,22日,26日のデザートは学校配送になります。								たんはく真・ 24.4g(軋曲21.1~32.3g) 脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)			21.5 21.5
にゅうがく しんきゅう											

ご入学・ご進級おめでとうございます! 食塩相当量: 2.0g以下

いよいよ新年度が始まりました。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を



4.5月分の給食費は,

6月30日(木)が納付日 (振替日) です。お早めに 口座へ入金をお願いします。

2.6

※学校給食の写真を掲載しています。

成田市ホームページ→子育で・教育→市立学校→学校給食→給食の写真【学校給食センター玉造分所】