

令和4年 4月予定献立表

成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

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		I類 [*] - (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	いわしの梅煮 切干大根の炒め煮 さつま汁 チーズ	いわしとり肉 さつま揚げ 大豆 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	切干大根 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 さつまいも	油 ごま油	796 336 23.3 2.8	
献立作成者：関川瑞希さん 献立のポイント：旬の食べ物がいっぱい入れました。ビタミンも多いです！												
11	月	○	キムタク ご飯	とり肉の香味焼き 新じゃがのジャーマンポテト 小松菜としめじのたまごスープ	ぶた肉 ベーコン とり肉 ハム たまご	牛乳	人参 パセリ 小松菜	たくあん コーン にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ	米 じゃが芋 片栗粉	油	804 45.6 25.9 3.3	
入学&進級お祝い献立 献立作成者：大野柚季さん 献立のポイント：旬のものをいれました！												
12	火	○	さけわかめ ご飯	肉団子（2個） ツナコーンサラダ ワンタンスープ お祝いクレープ	肉団子 ツナ とり肉	牛乳 わかめ	にら	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ワンタン クレープ	油	825 29.1 24.4 3.6	
13	水	○	麦ご飯	キャベツメンチカツ ソース いろいろサラダ もやしとわかめのみそ汁	メンチカツ ツナ だいす きんときまめ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン もやし ねぎ	米 麦	油	803 26.6 29.5 3.4	
14	木	○	ご飯	さば文化干し こんにゃくのおかか煮 すいとん汁 黒糖ビーンズ	さば とり肉 ちくわ 大豆 かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳	人参 絹さや 小松菜	たけのこ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 黒糖	油	819 40.0 24.8 3.2	
15	金	○	麦ご飯	チキンカレー わかめサラダ オレンジ	とり肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ にんにく しょうがグリル ⁺ きゅうり もやし オレンジ	米 麦 じゃが芋 はちみつ 砂糖	油 ごま油 ごま	818 27.1 21.4 3.2	
18	月	○	麦ご飯	いか香りみそ漬け ひじきのいそ煮 肉どうぶ	いか とり肉 大豆 厚揚げ 油揚げ ちくわ 牛肉	牛乳 ひじき	人参 こねぎ	玉ねぎ えのきたけ しいたけ	米 麦 砂糖	油	800 42.5 22.7 2.2	
19	火	○	★ 食パン (チョコソース)	ベーコンチーズオムレツ 青じそポパイサラダ ポトフ	たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ かぶ キャベツ セロリー	じゃが芋	油	763 30.0 30.1 3.4	
20	水	○	ご飯	枝豆シューマイ（2個） マーボーどうぶ フルーツヨーグルト	枝豆シューマイ どうぶ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	人参 にら	玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが パイン みかん もも ハナナ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	876 37.4 27.7 2.5	
21	木	○	★ ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ 揚げぎょうざ 和風サラダ	ぎょうざ ぶた肉 チャーシュー なると	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ もやし コーン ねぎ	中華めん 砂糖	油	803 35.5 26.0 3.8	
献立作成者：横渡龍幸さん 献立のポイント：旬のものがたくさん入っていて、五大栄養素がそろっている献立にしました。												
22	金	○	麦ご飯	ぶた肉のしょうが焼き 海そうサラダ かぶのみそ汁 バナナ	ぶた肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 海そう	人参	しょうが りんご きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ かぶ ねぎ バナナ	米 麦 砂糖	ごま油	783 29.3 26.8 2.5	
献立作成者：椎名優愛さん 献立のポイント：旬のものをたくさん入れて、バランスのよい献立にしました。												
25	月	○	ご飯	さわらの西京焼き にんじんサラダ 新玉ねぎのみそ汁 クレープゼリー	さわら ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり セロリー 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	油	768 32.7 24.2 2.6	
26	火	○	★ バター ロール	スコッチエッグ ケチャップ ポパイソテー 白花豆のポターージュ	スコッチエッグ ベーコン とり肉 白花豆	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	コーン 玉ねぎ	パン	油 バター	788 35.8 34.0 2.8	
献立作成者：小瀬澤蘭さん 献立のポイント：野菜が苦手でも食べられるようにしました。												
27	水	○	たけのこ ご飯	さけのマヨネーズ焼き おかか和え 貝たくさんみそ汁 黒ゴマプリン	とり肉 かつお節 さけ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	たけのこ しいたけ キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 プリン	マヨネーズ ごま	816 39.9 31.8 3.0	
28	木	○	麦ご飯	とりのから揚げ（3個） ごま和え 山菜汁 いちごのムース	とり肉 油揚げ とうふ	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが にんにく もやし キャベツ 山菜 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 ムース	油 ごま	844 32.3 30.1 2.4	

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。



ご入学・ご進級おめでとうございます！

希望に胸をふくらませ、新年度が始まりました。
心も体も大きく成長するためには健康であることが大切です。
健康な体は毎日の食事がとても大切です。たくさん種類を
バランスよく食べましょう。皆さんの健康と笑顔のために、
安全でおいしい給食をお届けできるよう給食センター職員一同
頑張りますので、ご理解・ご協力よろしくお願いたします。

成田市学校給食センターのHPで毎日の給食
の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

給食がはじまります！



おはしを
もってきてね！

米、さつまいもは成田産
(下総地区)です。

7年生が考えてくれた献立が4・5月に
登場します。楽しみにしていてくださいね！

*リクエスト献立は栄養面や作業の都合上、
一部変更させていただいた部分もございます。



4月の給食費振替日は6月30日（木）です。