令和4年 4 月 予 定 献 立 表

大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料とはたらき 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
8	金	○	ごはん	春巻き 麻婆豆腐 こんにゃくサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） さくらゼリー	ぶた肉　とうふ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ　キャベツ ねぎ　しいたけ きゅうり　コーン	米 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	915 28.4 29.5 3.1
11	月	○	ごはん	さばのみそ煮 肉じゃが いそべあえ チーズ	さば　みそ ぶた肉	牛乳 のり チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　枝豆 もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	923 36.9 27.8 3.2
12	火	○	丸パン(横割)	鶏肉のさらさ焼き クリームシチュー コールスローサラダ （ドレッシング）	とり肉　ツナ ベーコン	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ　キャベツ コーン	パン 小麦粉 じゃがいも	ごま 油 ドレッシング	859 39.6 38.4 3.2
			★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。				
13	水	ｼｮｱ	ちらしずし きざみのり	花形豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ照り焼きｿｰｽ すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 お祝い紅白ゼリー	とうふ　とり肉 大豆	ジョア わかめ のり	にんじん	たけのこ　れんこん えのきたけ　玉ねぎ しいたけ　ねぎ グリンピース	米 砂糖 でん粉　ふ じゃがいも ゼリー	油 ごま油	808 32.1 11.6 3.3
14	木	○	ごはん	ぎょうざ ジャージャンドウフ 中華サラダ	とり肉　ぶた肉 厚揚げ　みそ	牛乳	にら にんじん 絹さや	キャベツ　玉ねぎ しいたけ　たけのこ きくらげ　もやし きゅうり	米 小麦粉 砂糖 でん粉 マロニー	油 ごま油 ごま	763 25.1 19.0 3.0
15	金	○	ごはん	プルコギ 中華風マロニースープ チョレギサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 野菜とくだもののゼリー	ぶた肉　なると うずら卵	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ　しめじ ねぎ　はくさい たけのこ　キャベツ きくらげ　きゅうり	米 砂糖 マロニー でん粉 ゼリー	ごま ごま油 ドレッシング	754 27.5 13.7 3.2
18	月	○	ごはん	鶏肉の照り焼き さつまいものみそ汁 キャベツのおかかあえ アセロラミルクゼリー	とり肉　みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ　もやし キャベツ	米 砂糖 さつまいも ゼリー	ごま ごま油	841 32.6 20.4 2.6
19	火	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ むらさきいももち もやしのナムル ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	ぶた肉　ﾁｬｰｼｭｰ なると	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ もやし　ねぎ コーン	中華麺 砂糖 さつまいも むらさきいも じゃがいも 小麦粉　でん粉	油 ごま	691 30.8 18.7 4.0
20	水	○	麦ごはん	オムレツ ポークカレー 寒天サラダ（ドレッシング） きよみオレンジ	卵　ぶた肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　きゅうり コーン きよみオレンジ	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	903 33.6 26.0 3.4
21	木	○	ごはん	キャベツメンチ（ソース） とうふとわかめのみそ汁 マヨおひたし	ぶた肉　とうふ みそ　ハム かつお節	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ　玉ねぎ しめじ　ねぎ もやし	米　パン粉 小麦粉	油 ごま	815 29.5 25.1 2.9
22	金	○	ごはん	さけのつがる焼き ぶた肉とにらのみそ汁 キャベツのたくあんあえ	さけ　ぶた肉 みそ　かつお節	牛乳	にら	しめじ　はくさい キャベツ　玉ねぎ きゅうり たくあん	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	757 37.3 19.6 2.7
25	月	○	ごはん	チキンナゲット ハヤシルー コーンサラダ マスカットゼリー	とり肉　牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　コーン きゅうり　キャベツ	米 パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉　ｾﾞﾘｰ	油 生クリーム	882 27.4 26.0 2.2
26	火	○	ピタパン	チリコンカン ＡＢＣスープ ブロッコリーのアーモンドあえ ソフール元気ヨーグルト	ぶた肉　とり肉 大豆　ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ　キャベツ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　コーン ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ピタパン 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 アーモンド	695 33.5 22.5 2.6
27	水	○	ごはん	赤魚の塩こうじ焼き 豚汁 和風サラダ カットパイン	赤魚　ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん　ねぎ ごぼう　えのきたけ パイン	米 じゃがいも 砂糖	油	718 33.6 15.9 2.8
28	木	○	ごはん	ユーリンチー 中華風たまごスープ きゅうりの南蛮漬け アーモンド小魚 ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉　とうふ 卵	牛乳 小魚	にんじん	ねぎ　しいたけ きくらげ　きゅうり	米 でん粉 砂糖 米粉	油 ごま油 アーモンド	840 32.1 26.6 3.4

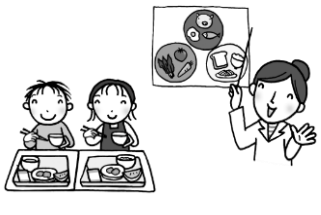
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準（中学校）		月平均
熱量：	830kcal	811
たんぱく質：	34.3g(範囲26.9～41.5g)	32.0
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.6g)	22.7
食塩相当量：	2.5g以下	3.0

ご入学・ご進級 おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。
中学生時代は，体と心が成長し，大人へと近づく時期です。食生活に関しても，自ら考え，自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。大人になってからも，ずっと健康でいきいき過ごしていくためには，今のうちから望ましい食習慣を身に付けておくことがとても大切です。

給食を通して学ぼう



- 食事の重要性やよろこび、楽しさを知る。
- 心身の健康と食の密接なつながりを理解する。
- 食品を自分で判断し、選択できる力を育てる。
- 食べ物を大切にし、感謝する心をもつ。
- 思いやりや社会性を身に付ける。
- 大切な食文化を未来に伝える。

今月の地元産は…

【さつまいも】高木友哉（桜田）
【ぶた肉】飯田裕一（大栄十余三）
【米】成田市産（大栄地区）
こしひかり1等米（JAかとり）

○●○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。

成田市のHPに給食の写真を掲載しています。
ぜひご覧ください。
[成田市HP→教育委員会→学校給食センター→給食の写真]