



4月 よていこんだてひょう



令和4年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
8	金	○	きりこぶ ごはん	あつやきたまご もやしのあえもの えびだんごのすましじる ひとくちりんごゼリー	とり肉 油あげ 卵 えび	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 きぬさや	しいたけ もやし きゅうり コーン たけのこ しめじ	米 麦 さとう ゼリー	油 ごま油	603 22.8 17.1 3.2
進級おめでとうこんだて			ちらしずし (きざみのり)	はながたとうふハンバーグてりやきソース ほうれんそうとたまごのおひたし こうはくしらたまじる	とうふ とり肉 卵 油あげ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな きぬさや	しいたけ れんこん かんぴょう ねぎ もやし えのきたけ だいこん	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま	600 18.7 17.1 3.2
入学おめでとうこんだて			はつがまい ごはん	コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) チキンカレー おめでとうゼリー	かにかまぼこ とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	米 ゼリー じゃがいも	マヨネーズ 油	692 21.9 18.2 2.4
12	火	○	きなこ あげパン	ひじきのマリネ こめこのコーンスープ でこぼん	きな粉 ハム ベーコン とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン でこぼん	パン さとう 米粉	油	692 24.8 26.6 2.7
13	水	○	わかめごはん	さけのみそマヨネーズやき ツナとやさいのごまあえ とんじる	さけ ツナ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな パセリ	もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 里いも	ごま ごま油 マヨネーズ	659 28.5 23.9 2.9
14	木	○	むぎごはん	さくらしゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーとうふ	たら とうふ ぶた肉 みそ 大豆 えび	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし コーン しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油	686 25.9 20.6 2.9
15	金	○	ごはん	ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ むらくもじる かじゅうグミ	とり肉 ぶた肉 ハム とうふ なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しめじ きゅうり マッシュルーム コーン ねぎ えのきたけ	米 さとう マカロニ でん粉 グミ	油 マヨネーズ	697 30.5 20.6 2.3
18	月	○	むぎごはん	にらまんじゅう ちゅうかあえ ジャージャンとうふ	ぶた肉 卵 かまぼこ 生あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや にら	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 さとう マロニー でん粉	ごま油 ごま 油	696 27.4 19.0 2.7
19	火	○	うどん	はるのかきあげ フルーツのヨーグルトあえ ごもくうどんじる	とり肉 なると 油あげ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな なのはな	みかん もも ねぎ パイナップル バナナ 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう		627 25.8 16.6 2.2
20	水	○	うどん	さわらのさいきょうやき わふうサラダ にくじゃが ミニトマト	さわら みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 いんげん	えのきたけ 玉ねぎ ミニトマト	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	664 29.0 18.3 1.5
21	木	○	ごはん	とりにくのからあげ ちくさあえ とうふとわかめのみそじる	とり肉 油あげ とうふ みそ 卵	わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	ごま油 油 ごま	636 29.3 20.0 2.2
22	金	○	ごはん (たまごふりかけ)	きびなごのカリカリフライ マヨおひたし いももちじる	きびなご ハム かつお節 とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	米 いももち	油 ドレッシング	612 22.9 18.6 2.5
25	月	○	ひじきごはん	アーモンド ピラフ	ハム 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト いんげん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しめじ きよみオレンジ	米 麦 小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター 油 アーモンド	625 22.1 19.6 2.9
26	火	○	ごはん	おやこどんのぐ きゅうりのなんばんづけ キャベツとじゃがいものみそじる	とり肉 かまぼこ こうやとうふ 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり えのきたけ グリーンピース キャベツ	米 さとう じゃがいも	ごま油	638 25.2 19.6 2.4
27	水	○	パン パン	とりにくのさらさやき コールスローサラダ コンソメスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ コーン はくさい 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ	ごま マヨネーズ 油	661 31.3 21.6 2.6
28	木	○	パン パン	とりにくのさらさやき コールスローサラダ コンソメスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ コーン はくさい 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ	ごま マヨネーズ 油	661 31.3 21.6 2.6

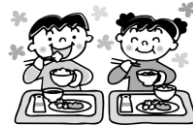


ご入学、ご進級おめでとうございます！



学校給食では栄養バランスのとれた、魅力のあるおいしい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供していきます。

学校給食は生きた教材です。毎日の給食の中で望ましい生活習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土食について学んだり、給食に携わる人々へ感謝をしたり、さまざまなことを学習していきます。



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

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★12日のデザート、20日のうどんは学校配送です。

★今月の地元産★

- 【にんじん】堀越一仁（大清水）池上貴之（小菅）
- 【小松菜】堀越一仁（大清水）池上貴之（小菅）
- 【ほうれん草】東城宏（大清水）
- 【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

●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→市立学校→学校給食→給食の写真]