



4月 予定献立表



令和4年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			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	
8	金	○	きりこぶごはん	厚焼きたまご もやしのあえもの えび団子のすまし汁 さきさきチーズ	とり肉 油あげ 卵 えび	牛乳 こんぶ チーズ	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	油 ごま油	787 33.3 23.9 4.2
入学・進級おめでとうございませう											
11	月	○	ちらしずし (きざみのり)	花型とうふハンバーグ照り焼きソース ほうれん草とたまごのおひたし 紅白白玉汁 おめでとうゼリー	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 ゼリー	ごま	825 22.7 21.1 3.9
12	火	○	発芽米 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 元気ヨーグルト	かにかまぼこ とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 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 じゃがいも	マヨネーズ 油	844 27.0 19.9 2.9
13	水	○	きなこ 揚げパン	ひじきのマリネ 米粉のコーンスープ 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	842 29.5 31.1 3.3
14	木	○	わかめごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き ツナと野菜のごまあえ とん汁	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	842 36.5 28.5 3.5
15	金	○	麦ごはん	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	856 30.5 23.3 3.4
18	月	○	ごはん	ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ むらくも汁 果汁グミ	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	867 36.8 23.7 2.7
19	火	○	麦ごはん	にらまんじゅう 中華あえ ジャージャーとうふ	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	866 32.5 21.4 3.2
20	水	○	うどん	春のかき揚げ フルーツのヨーグルトあえ 五目うどんじる	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		802 32.7 20.5 2.6
21	木	○	ごはん	鯖の西京焼き 和風サラダ 肉じゃが 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	829 34.1 20.6 2.0
22	金	○	ごはん (たまごふりかけ)	とり肉のから揚げ 千草あえ とうふとわかめのみそ汁 ウエハース	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 ウエハース	ごま油 油 ごま	801 33.1 23.1 2.4
25	月	○	ひじきごはん	きびなごのカリカリフライ マヨおひたし いももち汁 チーズ	きびなご ハム かつお節 とり肉 油あげ	牛乳 ひじき チーズ	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	810 30.2 24.0 3.3
26	火	○ シメ-ツ フ-ヒ	アーモンド ピラフ	シエパーズパイ パスタスープ 清見オレンジ	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	822 26.4 22.6 3.5
27	水	○	ごはん	親子丼の具 きゅうりの南蛮漬け キャベツとじゃがいものみそ汁	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	800 30.3 22.3 2.8
28	木	○	パンプキン パン (はちみつ)	とり肉のさらさ焼き 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	813 37.3 25.5 3.3

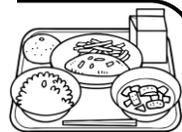
学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal 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：2.5g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。
★11・12日のデザート、20日のうどんは学校配送です。

ご入学、ご進級おめでとうございませう！

学校給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。また、地場産物を積極的に活用し、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと考えています。毎月、献立表を配付いたしますので、ご家庭の食事の参考にしてください。



●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]

★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）