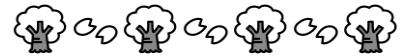




# 4月 よていこんだてひょう



令和4年

調理場のキャラクター  
「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal)	
			しゅしょく	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 (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むしつ 無機質	ビタミン	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
8	金	○	ごはん	めばるのしろしょうゆづけやき ぶたにくとなばなのみそいため すましじる さくらゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら	めばる ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん なのはな	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	632 27.6 19.5 2.0
11	月	○	キャロット ピラフ	バイドエッグ ブロッコリーとえびのサラダ コンソメスープ きなこドーナツ	こめ さとう マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら	ツナ たまご えび とりにく とうふ きなこ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン	マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ	664 26.2 21.0 2.8
12	火	○	ごはん	とうふバーグ ほうれんそうのおかかあえ にくじゃが きよみオレンジ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	かつおぶし ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース きよみオレンジ	673 25.9 17.4 2.3
13	水	○	ごはん	とりにくのみそマヨやき ごもくきんぴら いもだんごじる	こめ さとう いもだんご	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ごぼう だいこん はくさい しいたけ	618 28.9 15.9 2.3
14	木	○	ごはん	ポークカレー おさかなナゲット コーンサラダ おいおいゼリー	こめ さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら	ぶたにく さかなすりみ	牛乳	にんじん	コーン きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	744 24.6 22.9 2.2
15	金	○	のりごはん	かれいのてりやき ごますあえ めったじる	こめ さとう さつまいも	こま	かつおぶし かれい ハム ぶたにく みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん まいたけ ながねぎ	605 29.9 12.9 2.4
18	月	○	ごはん	とりそぼろ ほうれんそうわふうサラダ あつあげのとろみじる チョコチップクッキー	こめ さとう でんぶん こむぎこ チョコ	あぶら ごまあぶら バター	とりにく だいす たまご あつあげ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが えだめめ えのきたけ だいこん たまねぎ	708 31.4 24.6 2.4
19	火	○	ジャムサンド	ほきのレモンふうみやき キャベツサラダ とうにゅうかぼちゃスープ	パン ジャム さとう パンこ	マーガリン あぶら	ほき かにかまぼこ とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	635 28.8 21.6 2.9
20	水	○	ごはん	ぶたにくのケチャップいため マヨおひたし キャベツのみそじる ヨーグルト	こめ ふ	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン ほうれんそう にんじん みずな	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ えのきたけ	634 30.2 18.0 2.2
21	木	○	むぎごはん	いかフライ ぎゅうにくとアスパラのソテー けんちんじる いちご	こめ さとう おおむぎ さといも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	いか ぎゅうにく とりにく とうふ	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ いちご	682 29.8 20.7 2.8
22	金	○	ごはん	ちゅうかふうたまごやき パンパンジー ギョーザスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	たまご ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり もやし はくさい ながねぎ しいたけ	627 24.5 20.4 2.3
23	土	○	ミートボール ペンネ	ほうれんそうグラタン ツナサラダ カスタードドッグ	パンネ さとう こむぎこ カスタードドッグ	クリーム あぶら	とりにく ぶたにく たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	680 25.9 29.7 2.4
25	月	○	ごはん	さばのしょうがに なめたけあえ ごまみそじる フルーチェ	こめ さとう じゃがいも もも	あぶら ごま ごまあぶら	さば みそ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ もやし しめじ	659 25.2 21.4 1.9
26	火	○	さげごはん	さつまいものてんぷら たくあんあえ にくとうふ	こめ さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	さげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん しめじ たまねぎ ながねぎ	666 27.8 19.8 2.4
27	水	○	ピザドッグ	きゅうりとコーンのサラダ レタスタまごスープ オレンジゼリー	パン じゃがいも ゼリー	あぶら	ハム ウィンナー とりにく たまご	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン レタス えのきたけ	613 28.1 22.6 2.9
28	木	○	ごはん	ぶたやきにく ひじきのカレーに わかたけじる かしわもち	こめ さとう かしわもち	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやえんどう	にんにく しょうが りんご たまねぎ えだめめ たけのこ	662 26.4 19.3 2.3

学校給食摂取基準(8~9歳) 4月平均

熱量: 650kcal	656
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.6
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.5
食塩相当量: 2.0g以下	2.4

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。  
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
★4月分給食費の振替日は6月30日(木)です。

公津の杜小学校学校給食共同調理場  
TEL 28-8300



新入生を迎えて、新年度がスタートしました。調理場では今年度も、安全・衛生に配慮し、子どもたちの健康を支える給食を心を込めてつくってまいります。ご理解・ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

## 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

**5** 食生活が多岐の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。