

令和5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		1人分 (kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
10	月	○	ごはん	さけのつがる焼き こまつなと油あげのみそ汁 肉じゃが さくらゼリー	さけ 油揚げ とうふ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	838	36.9	22.0
11	火	○	きなこ揚げパン	春野菜のシチュー アロケ-とカブのマヨサラダ ソフール	きな粉 ベーコン とり肉 かつお節	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん アスパラ パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	パン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	875	32.1	30.7
12	水	○	ちらしずし	豆腐ハンバーグおろしソース すまし汁 こまつな和風サラダ お祝い紅白ゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ はなふ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ えのきだけ たけのこ れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー パン粉	油	804	30.5	20.5
13	木	○	ごはん	キムタクごはんの具 中華風コンスープ もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 豆腐	牛乳	にんじん たら こまつな	キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ コーン もやし	米 砂糖	ごま ごま油	770	27.1	21.5
14	金	○	ごはん	ぎょうざ マーボー豆腐 寒天サラダ	とうふ ぶた肉 大豆 みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん たら ブロッコリー	玉ねぎ しいたけ きゅうり コーン キャベツ ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	776	28.8	20.8
17	月	○	ごはん	とり肉の照り焼き さつまいものみそ汁 三色ごま和え	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし	米 砂糖 さつまいも	ごま	796	33.0	21.7
18	火	○	中華めん	春巻き しょうゆラーメンスープ きゅうりともやしのナムル	ぶた肉 チャシュー なると	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり	中華麺 小麦粉 でん粉 米粉 春雨	油	760	29.4	24.3
19	水	○	わかめごはん	あじの揚げ煮 とうふと玉ねぎのみそ汁 れんこんサラダ	あじ とうふ 油揚げ みそ ツナ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ れんこん きゅうり 枝豆	米 でん粉 砂糖	油	757	33.5	19.8
20	木	○	ごはん	ポーク焼売 肉団子と白菜のスープ パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 春雨 ゼリー でん粉 さとう 小麦粉	ごま油 油	827	28.4	22.7
21	金	○	麦ごはん	手作りチキンカツ ポークカレー 海草サラダ(ドレッシング)	とり肉 ぶた肉	ショア スキム粉 海草	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう 小麦粉	油 バター ドレッシング	911	36.4	20.3
24	月	○	ごはん	ぶた肉のみそ風味焼き とり肉と根菜のけんちん汁 いもいっぱいサラダ	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ 油揚げ ハム	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも さつまいも	ごま マヨネーズ	907	36.4	32.7
25	火	○	丸パン(横割)	タンドリーチキン ABCスープ コールスローサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン マカロニ	ドレッシング	699	33.4	26.8
26	水	○	ごはん	キャベツメンチ(ソース) かぼちゃもち汁 れんこんのきんぴら 清見オレンジ	とり肉 油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	米 パン粉 かぼちゃもち 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	861	32.5	23.7
27	木	○	ごはん	ユーリンチー 中華風マロニースープ こんにゃくサラダ(ドレッシング)	とり肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ たけのこ きゅうり はくさい コーン	米 でん粉 米粉 砂糖 マロニー	油 ごま油 ドレッシング	824	28.9	24.1
28	金	○	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き 豚汁 きゅうりのなんばんづけ パイ	赤魚 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう きゅうり パイ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	684	32.0	13.2

★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。

入学・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。

今月の地元産は…

【さつまいも】伊藤耕祐(川上)
【ぶた肉】4月10日 飯田裕一(大栄十番三)
【米】成田市産(大栄地区)
こしひかり1等米(JAかとり)
【みそ】一坪田みそ組合

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量	830kcal	806
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)	23.0
食塩相当量	2.5g以下	2.8

○●●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]