



4月 予定献立表



令和5年

本城小学校共同調理場（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	
進級おめでとうごんたて											
10	月	○	ちらしずし (きざみのり)	花形豆腐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	油あげ とうふ かまぼこ とり肉 かつお節 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな きぬさや	しいたけ だいこん かんぴょう もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま	806 23.5 20.3 4.1
11	火	○	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 コーン 玉ねぎ できぼん	パン さとう 米粉	油	842 29.5 31.1 3.3
入学おめでとうごんたて											
12	水	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ チキンカレー お祝いいちごゼリー	ハム とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも ゼリー	マヨネーズ 油	839 26.0 20.0 2.7
13	木	○	きりこぶ ごはん	チーズかまぼこの天ぷら もやしのあえもの 花ふのすまし汁 ミックスマッツ	とり肉 油あげ かまぼこ なると	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん ほうれん草	しいたけ もやし きゅうり コーン えのきたけ	米 麦 さとう 小麦粉 花ふ	油 ごま油 アーモンド かシューナッツ	826 29.6 27.9 3.9
14	金	○	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 みそ ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん パセリ	もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 里いも	マヨネーズ ごま ごま油	842 36.5 28.5 3.5
17	月	○	麦ごはん	さくらしゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーどうふ	たら とうふ えび ぶた肉 大豆 みそ 卵	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	火	○	ごはん	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ たまごスープ 果汁グミ	ぶた肉 とり肉 ハム ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ きゅうり コーン	米 さとう マカロニ でん粉 グミ	油 マヨネーズ	865 31.3 25.8 2.3
19	水	○	麦ごはん	にらまんじゅう 中華あえ ジャージャーどうふ	ぶた肉 卵 かまぼこ 生あげ みそ	牛乳	にんじん 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 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油 油	866 32.5 21.4 3.2
20	木	○	うどん	肉まん風蒸しパン 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 ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	みかん もも パイン バナナ ねぎ 玉ねぎ しいたけ	うどん 小麦粉 さとう でん粉	ごま油	823 34.2 18.6 3.1
21	金	○	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	ほうれん草 にんじん ミニトマト いんげん	えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	829 34.1 20.6 2.0
24	月	○	ごはん	ぶた肉のごまだれかけ ひじきのサラダ すまし汁 カル鉄ヨーグルト	ぶた肉 みそ ツナ とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	キャベツ コーン しいたけ えのきたけ ねぎ	米 さとう	ごま 油	879 38.6 27.3 2.3
25	火	○	ひじき ごはん	きびなごのかりかりフライ マヨおひたし いももち汁 ベビーチーズ	きびなご ハム かつお節 油あげ とり肉	牛乳 ひじき チーズ	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 いももち さとう	油 ごま マヨネーズ	800 30.4 22.4 3.3
26	水	○ シメ-ツ フセ	アーモンド ピラフ	シェパーズパイ パスタスープ 清見オレンジ	ハム 牛肉	牛乳 チーズ	トマト いんげん にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しめじ きよみオレンジ	米 麦 じゃがいも マカロニ 小麦粉	バター 油 アーモンド	817 26.0 22.3 3.5
27	木	○	ごはん	五目そぼろ きゅうりの南蛮漬け みそけんちん汁 パックとうふ（しょうゆ）	卵 油あげ みそ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えだ豆 きゅうり だいこん ねぎ	米 さとう 里いも	油 ごま油	779 33.2 22.1 2.8
28	金	○	パンプキン パン (はちみつ)	とり肉の更紗焼き かみかみ海草サラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	切干だいこん キャベツ えだ豆 玉ねぎ 白菜	パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも	ごま ドレッシング 油	832 39.3 26.3 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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

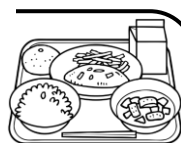
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★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）
【れんこん】成田市農業協同組合
【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

ご入学、ご進級おめでとうございます！

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]