

令和6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		I補給 - (kcal)			
					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	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
★進級祝い献立★ 「進級をお祝した献立です。」														
8	月	○	ごはん	さけのごまてり焼き 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 ふた肉	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 ごま油	835	37.4	22.2	2.4
9	火	○	きなこ 揚げパン	カレーポタージュ アロココ-とかワラーのマヨサラダ ソフール	きな粉 とり肉 かつお節	牛乳 アロココ ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	パン 砂糖	油 マヨネーズ	808	30.3	27.7	3.1
★入学祝い献立★ 「1年生の入学をお祝した献立です。」														
10	水	○	ちらしずし (きざみのり)	ハンバーグおろしソース すまし汁 和風サラダ おいわいこうはくゼリー	とり肉 ふた肉 とうふ 花ふ	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれんそう	たけのこ れんこん かんぴょう だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ えのきだけ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油	880	32.1	25.8	2.9
11	木	○	ごはん	とり肉のみそ風味焼き けんちん汁 いもいっぱいサラダ	とり肉 みそ ふた肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも さつまいも	ごま ごま油 マヨネーズ ドレッシング	822	32.6	26.1	2.6
12	金	○	ごはん	肉じゃがフライ かきたま汁 れんこんのきんぴら	とうふ とり肉 卵 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ れんこん	米 じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	763	27.3	18.6	2.1
15	月	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き コンソメスープ 寒天サラダ (ドレッシング) ぶどうゼリー	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー	レモン汁 キャベツ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	ドレッシング	798	30.4	21.0	2.5
16	火	○	スパゲティ ナポリタン	手作りさつまいもパイ ひじきのマリネ	ベーコン 卵 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 きゅうり レモン汁	スパゲティ パイ さつまいも 砂糖	油	775	25.1	39.6	2.1
17	水	○	ごはん	さばのしょうが煮 とうふと玉ねぎのみそ汁 キャベツのおかかあえ ラフランスゼリー	さば とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし しょうが	米 ゼリー 砂糖 でん粉	ごま ごま油	775	35.0	20.1	2.7
18	木	○	ごはん	チキンナゲット ハヤシルー ブロッコリーのアーモンドあえ	とり肉 ふた肉 ハム おから	牛乳 アロココ	にんじん ブロッコリー こまつな	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 米粉	油 生クリーム アーモンド	822	29.4	24.2	2.3
19	金	○	ごはん	ぎょうざ 麻婆豆腐 きよみオレンジ	とり肉 ふた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん いら	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きよみオレンジ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 もち米粉	ごま油 油	779	28.3	20.8	2.4
22	月	○	麦ごはん	オムレツ ポークカレー かいそうサラダ (ドレッシング)	卵 ふた肉	牛乳 アロココ 海藻	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも でん粉	油 バター ドレッシング	866	32.9	25.1	3.0
23	火	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい みそラーメンスープ きゅうりともやしのナムル	ふた肉 なると みそ	牛乳	にんじん	ねぎ もやし コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	中華麺 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ドレッシング	768	31.7	26.5	3.3
24	水	○	ごはん	ふた肉のしょうが焼き風炒め さつまい キャベツのたくあんあえ	ふた肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん ごぼう	米 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	790	30.2	21.8	3.1
25	木	○	わかめごはん	あかうおのいちやほし 豚汁 こまつなのいそかあえ いちごクレープ	赤魚 ふた肉 とうふ みそ かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう もやし	米 クレープ		764	37.1	18.5	3.2
26	金	○	ごはん	とり肉のから揚げ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 きゅうりのなんばんづけ	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 でん粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	795	30.8	22.9	3.1
30	火	○	まるパン (よこわり)	タンドリーチキン 春やさいのシチュー コールスローサラダ	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ アロココ	にんじん アスパラガス パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	油 ドレッシング	813	38.1	34.7	3.1

★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

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を友だちや先生と一緒に食べて、楽しい心のふれ合いの中で子どもたちの健康増進を目的とするもので、教育活動の一環として位置づけられています。給食センターでは、いろいろな食材を使い、安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

今月の地元産は…

【さつまいも】伊藤耕佑(川上)
【ふた肉】4月24日 飯田裕一(大栄十余三)
【米】成田市産(大栄地区)
こしひかり1等米(JAかとり)
【みそ】一坪みそ組合

調理員さんからのメッセージ
「おいしい給食を作るので、たくさん食べてくださいね！」

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量	830kcal	803
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)	31.8
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.7
食塩相当量	2.5g以下	2.7

●●●お知らせ●●●
3月分の給食費は、**4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→子育て・教育→市立学校→学校給食→給食の写真]