令和7年度　**4月　よていこんだてひょう**

成田市学校給食センター　（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質(しつ)	体をつくるもと 無機質(むきしつ)	体のちょうしをととのえるもと ビタミン		エネルギーのもと 炭水化物(たんすいかぶつ)	エネルギーのもと 脂質(ししつ)	栄養価 Ｉネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
8	火	○	ごはん	キャベツサラダ チキンカレー クレープ	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ さとう じゃがいも クレープ	あぶら	686 20.4 20.0 1.9
9	水	○	ミニパン	チキンナゲット（２こ） ツナサラダ ミートマカロニ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう でんぷん こむぎこ マカロニ	あぶら	654 28.8 29.9 3.1
10	木	○	ソフトめん	にくうどんのしる のりマヨサラダ ばんかん（かんきつ）	ぶたにく なると あぶらあげ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん しいたけ ながねぎ キャベツ れんこん ばんかん	ソフトめん さとう	あぶら ごま マヨネーズ（卵不使用）	661 28.1 18.2 2.5
11	金	○	むぎごはん	とりそぼろごはんのぐ なっとうあえ とんじる	とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えだまめ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	635 31.0 17.9 2.4
14	月	○	わかめごはん	とうふハンバーグ ほうれんそうののりあえ はんぺんじる ももゼリー	おから とりにく はんぺん とうふ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	えのきたけ ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん はなふ ゼリー	あぶら	613 25.3 15.6 3.3
15	火	○	ごはん	しゅうまい きゅうりのなんばんづけ にくじゃが いちごとうにゅうゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも ばんこ でんぷん こむぎこ ゼリー	ごまあぶら あぶら	654 22.8 14.6 2.1
16	水	○	ごはん	ささみチーズフライ きんぴらごぼう かぶのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん かぶのは	ごぼう かぶ	こめ さとう ばんこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	622 26.8 19.2 2.2
17	木	○	コッペパン スライス	フランクフルト こんにゃくサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	フランクフルト ぶたにく とりにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ アスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが コーン	パン こめこ しろいんげんまめ さとう	なまクリーム バター あぶら	680 27.9 31.5 3.2
18	金	○	ごはん	さけマヨネーズやき ひじきのマリネ さわにわん	さけ みそ ハム ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ（卵不使用）	624 25.8 23.6 2.3
21	月	○	ごはん	さわらのたつたあげ かぶのおひたし ごもくじる	さわら とりにく ツナ かつおぶし こうやどうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが かぶ だいこん ながねぎ しいたけ	こめ でんぷん さとう	あぶら	619 31.1 13.3 2.5
22	火	○	ごはん （ふりかけ）	いかのてりやき もやしとわかめのあえもの なまあげのちゅうかに	いか ぶたにく なまあげ だいず	牛乳 のり あおさ わかめ	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり コーン しょうが	こめ さとう じゃがいも でんぷん	バター あぶら ごま ごまあぶら	664 31.9 20.2 2.6
23	水	○	むぎごはん	ドライカレー ABCマカロニスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ セロリ しょうが にんにく りんご キャベツ もも ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ みかん	こめ むぎ ﾅﾀﾃﾞｺｺ さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら	680 23.9 18.5 2.3
24	木	○	テーブルロール パン	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン あおなのソテー ミネストローネ	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ こなミルク	ブロッコリー こまつな トマト	にんにく コーン たまねぎ セロリ ズッキーニ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブオイル バター	624 21.6 27.4 2.9
25	金	○	ごはん	とりのあまからだれ おかかあえ わかたけじる ひとくちりんごゼリー	とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく	こめ でんぷん さとう ゼリー	あぶら ごま	660 31.7 18.2 2.4
28	月	○	ごはん	ビビンバ（にく・やさい） ぎょうざスープ レモンゼリー	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし だいこん しいたけ たまねぎ ながねぎ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ ゼリー さとう	ごまあぶら ごま	628 25.9 15.9 2.1
30	水	○	むぎごはん	にくだんご アスパラガスのサラダ はるやさいのみそしる プリンタルト	ハム たまご とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ ばんこ じゃがいも プリンタルト	あぶら	676 22.4 22.7 1.9

★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。
★お米は成田産コシヒカリを使用しています。
★８・１４・１５・２８・３０日のデザートは学校配送です。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	648
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)	26.6
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.4
食塩相当量： 2.0g以下	2.5

3月分給食費の口座振替日（納付日）は 4月30日（水）です。

給食センターでは職員一同、楽しい給食時間となることを願い、心を込めておいしく安全な給食を作ります。一年間どうぞよろしくお願いします。

市ホームページにて給食の写真も掲載しています。子育て・教育→市立学校→学校給食　こちらのQRコードから

おうちのかたへ

おうちで食べたことのない食品がありましたら一度おうちで試すなどしてみてください。