

| 日                                                                                                                     | 曜日 | 牛乳 | こんだてめい                |                                              | おもなざいりょうとはたらき              |                 |                            |                                                                                      |                                            |                           | 栄養価                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                       |    |    | しゅしょく                 | ふくしょく                                        | 体をつくるもと                    |                 | 体のちょうしをととのえるもと             |                                                                                      | エネルギーのもと                                   |                           | I初†-(kcal)                    |
|                                                                                                                       |    |    |                       |                                              | たんぱく質                      | むきしつ無機質         | ビタミン                       |                                                                                      | たんすいかぶつ炭水化物                                | しつ脂質                      | たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
| 8                                                                                                                     | 火  | ○  | ごはん                   | ホイコーロー<br>きゅうりのちゅうかごまあえ<br>ワントンスープ<br>牛乳プリン  | ぶた肉 なんと                    | 牛乳              | にんじん<br>チンゲンサイ             | しょうがにんにく<br>たまねぎキャベツ<br>きゅうり<br>干しいたけ                                                | 米 さとう<br>かたくりこ<br>ワントン<br>プリン              | サラダ油<br>ごま油 ごま            | 610<br>23.6<br>15.8<br>2.0    |
| 9                                                                                                                     | 水  | ○  | ごはん                   | いわしあげだまフライ<br>ひじき五目に<br>こんさいのみそ汁             | いわし<br>ちくわ だいず<br>とうふ 油あげ  | 牛乳 ひじき          | にんじん<br>さやいんげん             | たけのこ ごぼう<br>だいこん れんこん<br>ながねぎ                                                        | 米 さとう<br>あげだま<br>パンこ                       | サラダ油                      | 597<br>20.1<br>18.4<br>2.1    |
| 10                                                                                                                    | 木  | ○  | むぎごはん                 | ポークカレー<br>わかめサラダ<br>きよみオレンジ                  | ぶた肉                        | 牛乳 チーズ<br>わかめ   | にんじん<br>トマト                | にんにく しょうが<br>たまねぎきゅうり<br>コーン キャベツ<br>きよみオレンジ                                         | 米 麦<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>さとう                | サラダ油<br>バター ごま油<br>ごま     | 653<br>21.3<br>19.3<br>2.4    |
| 入学・進級おめでとう献立                                                                                                          |    |    | ごはん                   | さわらさいきょうやき<br>のりマヨあえ<br>すまし汁<br>おいわいいちごゼリー   | さわら とり肉<br>とうふ<br>かまぼこ     | 牛乳 のり           | ほうれんそう<br>にんじん             | キャベツ れんこん<br>えのきだけ ながねぎ                                                              | 米 さとう<br>ゼリー                               | ごま<br>マヨネーズ               | 627<br>24.9<br>18.9<br>2.0    |
| 14                                                                                                                    | 月  | ○  | むぎごはん                 | やきぎょうざ<br>ちゅうかあえ<br>マーボーとうふ                  | ぶた肉 とり肉<br>かまぼこ<br>とうふ     | 牛乳              | にんじん にら                    | きゅうり もやし<br>にんにく しょうが<br>干しいたけ たけのこ<br>ながねぎ                                          | 米 麦 マロニー<br>さとう<br>かたくりこ<br>ぎょうざのかわ        | ごま油 ごま<br>サラダ油            | 634<br>23.9<br>19.7<br>2.1    |
| 15                                                                                                                    | 火  | ○  | メープル<br>トースト          | しろみざかなフライ<br>ブロッコリーサラダ<br>ポトフ                | しろみざかな(ほき)<br>とり肉<br>ウインナー | 牛乳              | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ      | コーン たまねぎ<br>キャベツ ながねぎ                                                                | パン パンこ<br>メープルシロップ<br>さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも | マーガリン<br>サラダ油<br>ごまドレッシング | 705<br>26.0<br>27.4<br>2.6    |
| 16                                                                                                                    | 水  | ○  | むぎごはん                 | 牛どんのぐ<br>ごまあえ<br>とうふとわかめのみそ汁<br>りんご          | 牛肉 とうふ<br>油あげ              | 牛乳 わかめ          | こまつな<br>にんじん               | しょうが たまねぎ<br>もやし キャベツ<br>ながねぎ りんご                                                    | 米 麦 さとう                                    | サラダ油 ごま                   | 633<br>25.1<br>19.2<br>2.5    |
| 17                                                                                                                    | 木  | ○  | ごはん                   | さばのみそに<br>おかかあえ<br>さわにわん<br>かみかみだいず          | さば かつおぶし<br>ぶた肉 だいず        | 牛乳              | こまつな<br>にんじん               | キャベツ もやし<br>ごぼう だいこん<br>えのきだけ<br>干しいたけ<br>ながねぎ                                       | 米 さとう                                      | サラダ油                      | 651<br>29.7<br>19.4<br>2.4    |
| 18                                                                                                                    | 金  | ○  | ごはん                   | とり肉のマーマレードやき<br>わふうサラダ<br>じゃがいものみそ汁<br>ヨーグルト | とり肉 油あげ                    | 牛乳 のり<br>ヨーグルト  | こまつな<br>にんじん               | しょうがにんにく<br>えのきだけ もやし<br>たまねぎ                                                        | 米 マーマレード<br>さとう<br>じゃがいも<br>おふ             | サラダ油                      | 692<br>29.8<br>18.6<br>2.4    |
| 21                                                                                                                    | 月  | ○  | むぎごはん                 | ブルコギ丼のぐ<br>きゅうりとじゃこのナムル<br>フルーツとゼリーミックス      | 牛肉 あつあげ                    | 牛乳 ちりめん         | にんじん にら                    | たまねぎ りんご<br>ながねぎ にんにく<br>きゅうり もやし<br>みかん缶 バイン缶                                       | 米 麦 さとう<br>かたくりこ<br>ゼリー                    | ごま油 ごま                    | 689<br>25.8<br>20.6<br>1.6    |
| 22                                                                                                                    | 火  | ○  | やきそば                  | ししゃもいそべフライ<br>ブロッコリーのツナマヨあえ<br>はちみつレモンゼリー    | ぶた肉 ツナ                     | 牛乳 あおのり<br>ししゃも | にんじん<br>ブロッコリー             | たまねぎ キャベツ<br>れんこん コーン                                                                | ちゅうかそば<br>パンこ<br>ゼリー                       | サラダ油<br>マヨネーズ             | 677<br>24.9<br>26.7<br>2.5    |
| 23                                                                                                                    | 水  | ○  | ごはん                   | 手作りハンバーグ<br>こまつなとコーンのソテー<br>やさいスープ           | 牛肉 ぶた肉<br>だいず<br>ウインナー     | 牛乳              | トマト<br>こまつな<br>にんじん<br>パセリ | たまねぎ もやし<br>コーン 干しいたけ<br>キャベツ                                                        | 米 パンこ<br>さとう<br>じゃがいも                      | バター                       | 669<br>27.8<br>22.0<br>1.9    |
| 24                                                                                                                    | 木  | ○  | たけのこごはん               | イカフライ<br>かぼちゃのにも<br>キャベツのみそ汁<br>バナナ          | とり肉 イカ<br>油あげ              | 牛乳              | にんじん<br>かぼちゃ               | たけのこ キャベツ<br>もやし えのきだけ<br>バナナ                                                        | 米 さとう おふ<br>パンこ                            | サラダ油                      | 673<br>23.8<br>15.3<br>2.3    |
| 25                                                                                                                    | 金  | ○  | ごはん                   | あかうおしろしょうゆやき<br>ばいせんごまあえ<br>肉じゃが<br>さきさきチーズ  | あかうお(アサギ豆)<br>ぶた肉          | 牛乳 チーズ          | チンゲンサイ<br>にんじん<br>さやいんげん   | もやし キャベツ<br>たまねぎ                                                                     | 米 じゃがいも<br>さとう                             | ごま<br>ドレッシング<br>サラダ油      | 692<br>31.6<br>23.0<br>1.8    |
| 28                                                                                                                    | 月  |    | ふりかえきゅうぎょう び<br>振替休業日 |                                              |                            |                 |                            |                                                                                      |                                            |                           |                               |
| 30                                                                                                                    | 水  | ○  | ごはん                   | とりのからあげ<br>五目きんぴら<br>こまつなのみそ汁<br>ひとくちぶどうゼリー  | とり肉<br>さつまあげ<br>とうふ 油あげ    | 牛乳              | にんじん<br>こまつな               | にんにく しょうが<br>ごぼう たけのこ<br>干しいたけ<br>れんこん                                               | 米 かたくりこ<br>さとう ゼリー                         | サラダ油<br>ごま油               | 676<br>29.6<br>18.7<br>2.3    |
| ★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。<br>★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。<br>食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。 |    |    |                       |                                              |                            |                 |                            | 学校給食摂取基準 (小学4年)                                                                      |                                            | 月平均                       |                               |
|                                                                                                                       |    |    |                       |                                              |                            |                 |                            | 熱量: 650kcal                                                                          |                                            | 659                       |                               |
|                                                                                                                       |    |    |                       |                                              |                            |                 |                            | たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g)                                                           |                                            | 25.9                      |                               |
|                                                                                                                       |    |    |                       |                                              |                            |                 |                            | 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g)                                                              |                                            | 20.2                      |                               |
|                                                                                                                       |    |    |                       |                                              |                            |                 |                            | 食塩相当量: 2.0g以下                                                                        |                                            | 2.2                       |                               |
| ご入学・ご進級おめでとうございます                                                                                                     |    |    |                       |                                              |                            |                 |                            |  |                                            |                           |                               |

★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。

★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詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

にゅうがく しんきゅう  
ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。

楽しい給食時間となることを願い、安心安全でおいしい給食をお届けできるよう、調理場職員一同がんばります。

学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。



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【公津の杜中学校学校給食共同調理場】

| 学校給食摂取基準（小学4年）             | 月平均  |
|----------------------------|------|
| 熱量： 650kcal                | 659  |
| たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g) | 25.9 |
| 脂質： 19.5g(範囲14.4～21.7g)    | 20.2 |
| 食塩相当量： 2.0g以下              | 2.2  |

◆お知らせ◆

3月分の給食費の口座振替日（納付日）は  
4月30日です

お早めに口座への入金をお願いします