

令和7年



4月

よていこんだてひょう



成田市立本城小学校共同調理場（小学校）

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		
			しゅしよく	ふくしよく	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値 [*] - (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	ししつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
進級おめでとうこんだて🌸				はながたとうふハンバーグ てりやきソース ほうれんそうとたまごのおひたし こうはくしらたまじる	油あげ とうふ とり肉 卵 かつお節 とり肉 なた	牛乳 のり	にんじん きぬさや ほうれん草 小松菜	しいたけ れんこん かんぴょう えのきたけ もやし だいこん ねぎ	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま	614 23.0 14.3 2.7	
8	火	○	ちらしずし 〔きざみのり〕		きな粉 ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん パセリ 黄パプリカ	きゅうり 玉ねぎ コーン でこぼん	パン さとう 米粉	油	714 26.2 28.3 2.3	
入学おめでとうこんだて🎒												655
10	木	○	ごはん 〔さけふりかけ〕	とりにくのからあげ いそべあえ こうはくはんぺんのすましじる さくらゼリー	とり肉 はんぺん かまぼこ 卵 さけ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 ゼリー	ごま油 油	626 24.7 21.5 2.8	
11	金	○	チキンライス	ほうれんそうグラタン ツナサラダ ABCスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ はくさい コーン	米 麦 マカロニ じゃがいも	バター ドレッシング	699 23.0 19.3 2.3	
14	月	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ チキンカレー おめでどうデザート	ハム とり肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンビー ス	米 げん米 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	マヨネーズ 油	714 25.9 21.6 2.2	
15	火	○	むぎごはん	にくぎょうざ きゅうりともやしのナムル マーボーとうふ オレンジ	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン ししいたけ 玉ねぎ オレンジ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油 油	699 25.9 23.3 2.4	
16	水	○	ごはん	ハンバーグトマトソースかけ マカロニサラダ たまごスープ かじゅうグミ	とり肉 ぶた肉 ハム ベーコン 卵	牛乳	トマト にんじん 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	619 28.1 19.5 2.5	
17	木	○	なめし	さけのみそマヨネーズやき ツナとわかめのごまあえ にらぶたじる	さけ みそ ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ほうれん草 にら	もやし 玉ねぎ	米 麦 さとう	マヨネーズ ごま	618 24.5 16.7 2.3	
18	金	○	うどん	にくまんふうむしパン フルーツのヨーグルトあえ ごもくうどんじる	ぶた肉 大豆 とり肉 油あげ なた	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ ししいたけ みかん もも パイナップル パナナ	うどん 小麦粉 さとう でん粉 ゼリー	ごま油	651 23.1 17.9 2.2	
21	月	○	わかめごはん	きびなごカリカリフライ マヨおひたし かぼちゃもちじる かたぬきチーズ	きびなご ハム かつお節 とり肉	わかめ 牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし だいこん ねぎ ごぼう ししいたけ	米 麦 さとう かぼちゃもち	油 ごま マヨネーズ	659 26.1 22.9 1.9	
22	火	○	ごはん	ぶたにくのごまだれやき ひじきのサラダ ほしのふのすましじる カルシウムウエハース	ぶた肉 みそ ツナ とうふ なた	牛乳 ひじき	小松菜	キャベツ コーン えのきたけ	米 さとう ふ ウエハース	ごま 油	638 27.8 16.0 1.3	
23	水	○	ごはん	あかうおのあまみそやき わふうサラダ にくじゃが ミニトマト	赤魚 みそ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん ミニトマト	えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	617 21.3 19.7 2.8	
24	木	○	アーモンド ピラフ	シェパーズパイ パスタスープ きよみオレンジ	ハム 牛肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん トマト	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しめじ きよみオレンジ	米 麦 小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター 油 アーモンド	634 25.2 20.2 2.4	
25	金	○	さといも ごはん	あつやきたまご もやしのあえもの えびだんごのすましじる カルてつヨーグルト	とり肉 油あげ 卵 えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜 きぬさや	もやし きゅうり コーン ねぎ しめじ	米 里いも さとう	ごま ごま油	665 28.5 23.3 2.3	
28	月	○	こぎつね ごはん	いかのかりんとソース ごますあえ かきたまじる	とり肉 油あげ いか みそ 卵 とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	えだ豆 きゅうり もやし 玉ねぎ しいたけ えのきたけ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油 油	628 26.7 23.4 2.7	
30	水	○	しょくパン 〔いちごジャム〕	しかくいハンバーグ デミグラスソース ポテトサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ おから ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン はくさい しめじ	パン じゃがいも ジャム	油 マヨネーズ		



ご入学・ご進級 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。調理場では、いろいろな食材を使い、安全でおいしい給食を提供していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



食べ物のほたらき

食べ物は、ほたらきによって、3つのグループに分かれます。

体をつくる



血や骨や肉になります。
肉・魚・卵・豆腐・牛乳・チーズ・わかめなど

体の調子を整える



体の調子を整えます。
にんじん・キャベツなどの野菜、いちご・りんごなどの果物

エネルギーになる



体温を上げ、脳や体を動かす力になります。
ごはん・パン・めん・じゃがいも・さとう・油など

●お知らせ●

3月分給食費の口座振替日(納付日)は4月30日です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

成田市市の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]



成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

- ★【小松菜】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- ★【ほうれん草】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- 【れんこん】成田市農業協同組合
- 【米（ちばエコ農産物認定）】山口和久（馬場）

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと

今月の地元産