



# 4月 予定献立表



成田市立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						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補材 - (kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
進級おめでとうございませう			花型とうふハンバーグ 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 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		798	28.2
8	火	○	ちらしずし 〔きざみのり〕									16.7	3.1
9	水	○	きなこ 揚げパン	ひじきのマリネ 米粉のコンスープ でこぼん	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		878	31.2
入学おめでとうございませう			とり肉のから揚げ 磯辺あえ 紅白はんぺんのすまし汁 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		803	35.8
10	木	○	ごはん 〔鮭のりかけ〕									19.2	3.0
11	金	○	チキンライス	ほうれん草グラタン 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		797	30.0
14	月	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ チキンカレー おめでとうデザート	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		856	26.9
15	火	○	麦ごはん	肉ぎょうざ きゅうりともしのナムル 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 たけのこ 玉ねぎ オレンジ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油 油		910	31.3
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 果汁グミ	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	油 マヨネーズ グミ		876	31.3
17	木	○	菜めし	鮭のみそマヨネーズ焼き ツナとわかめのごまあえ にらぶた汁	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		818	37.5
18	金	○	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	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		789	30.3
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 かぼちゃもち汁 型抜きチーズ	きびなご ハム かつお節 とり肉	牛乳 わかめ 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		817	27.9
22	火	○	ごはん	ぶた肉のごまだれ焼き ひじきのサラダ 星のふのすまし汁 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		841	33.0
23	水	○	ごはん	赤魚のあまみそ焼き 和風サラダ 肉じゃが 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		807	34.8
24	木	○	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 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		807	25.4
25	金	○	里いも ごはん	厚焼きたまご もやしのあえもの えび団子のすまし汁 カル鉄ヨーグルト	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		794	29.3
28	月	○	こぎつね ごはん	いかのかりんとソース ごますあえ かきたま汁	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		846	36.1
30	水	○	食パン 〔いちごジャム〕	四角いハンバーグ デミグラスソース ポテトサラダ コンソメスープ 一口カルシウムゼリー	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 ゼリー	油 マヨネーズ		812	31.6

## 学校給食、その願い!

中学生の時期は、体と心が成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

<p>食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分とってほしい!</p>	<p>健康な生活をこれから送っていくための知識と実践力を給食を通して培ってほしい!</p>	<p>みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!</p>	<p>自然の恵みをいただくことのありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい!</p>
--	---	---	---

<p>いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちを込めてほしい!</p>	<p>昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい!</p>	<p>食べ物や食事を通じて、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!</p>
---	---	--

●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。

学校給食摂取基準(基準)		月平均
熱量:	830kcal	828
たんぱく質:	34.3g(範囲21.1~32.5g)	31.3
脂質:	23.1g(範囲14.4~21.7g)	23.6
食塩相当量:	2.5g以下	2.9

★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

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