



# 4月 よていこんだてひょう



令和7年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

| 日  | ようび | 牛乳 | こんだてめい         |                                                    | おもなざいりょう（注：食物アレルギーが確認できるものではありません）          |                             |                                                   |             |                                       |                                                               | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量<br>(g) |
|----|-----|----|----------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |     |    | しゅしょく          | ふくしょく                                              | エネルギーのもと                                    |                             | 体をつくるもと                                           |             | 体のちょうしをととのえるもと<br>(ほかのたべもののへんしんをたすける) |                                                               |                                                     |
|    |     |    |                |                                                    | たんすいかぶつ<br>炭水化物                             | しじつ<br>脂質                   | たんぱくしつ<br>たんぱく質                                   | むきしつ<br>無機質 | ビタミン                                  |                                                               |                                                     |
| 8  | 火   | ○  | ごはん            | メバルのしろだしやき<br>ぶたにくとなばなのみそいため<br>しらたまじる さくらゼリー      | こめ さとう<br>しらたまだんご<br>さくらんぼゼリー               | あぶら                         | メバル<br>ぶたにく みそ<br>とりにく<br>あぶらあげ                   | 牛乳          | にんじん<br>なのはな<br>こまつな                  | しょうが たまねぎ<br>しめじ だいこん<br>ながねぎ                                 | 648<br>30.9<br>15.8<br>2.0                          |
| 9  | 水   | ○  | スパゲティ<br>ナポリタン | パンプキングラタン<br>いかのガーリックサラダ<br>シナモンシュガーあげパン           | スパゲティ<br>パン<br>さとう<br>こむぎこ                  | ｸｰﾌﾞ ｵｲﾙ<br>あぶら<br>バター      | ウインナー<br>ベーコン いか                                  | 牛乳<br>チーズ   | にんじん<br>ピーマン<br>かぼちゃ                  | にんにく しょうが<br>たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                 | 649<br>24.4<br>25.0<br>2.3                          |
| 10 | 木   | ○  | ごはん            | とうふバーグ<br>おかかあえ にくじゃが                              | こめ さとう<br>じゃがいも                             | あぶら                         | かつおぶし<br>ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ                      | 牛乳          | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん              | もやし たまねぎ                                                      | 655<br>26.1<br>15.4<br>2.3                          |
| 11 | 金   | ○  | ごはん            | ビビンバのおにく<br>もやしのナムル<br>あつあげとチンゲンサイのスープ<br>いちごフルーチェ | こめ さとう                                      | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | ぶたにく みそ<br>とりにく<br>あつあげ                           | 牛乳          | ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲンサイ              | ながねぎ しょうが<br>にんにく もやし<br>たまねぎ しいたけ<br>いちご                     | 608<br>28.5<br>18.0<br>2.2                          |
| 14 | 月   | ○  | ごはん            | チキンナゲット<br>フレンチサラダ ポークカレー<br>おいわいゼリー               | こめ さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>いんげんまめ<br>いちごゼリー | あぶら                         | ぶたにく<br>とりにく                                      | 牛乳          | にんじん                                  | コーン キャベツ<br>きゅうり しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>セロリ いちご                 | 733<br>24.6<br>22.8<br>2.6                          |
| 15 | 火   | ○  | わかめごはん         | マグロカツ ごまあえ<br>とりだんごのすましじる<br>レモンカスタードタルト           | こめ さとう<br>パンこ<br>こむぎこ<br>ﾋﾞﾂｶｽﾀｰﾄﾞ ｸﾙﾄ      | あぶら<br>ごま                   | とりにく<br>まぐろ<br>たまご                                | 牛乳<br>わかめ   | ほうれんそう<br>にんじん<br>みすな                 | もやし だいこん<br>ながねぎ たまねぎ                                         | 693<br>23.8<br>21.6<br>2.5                          |
| 16 | 水   | ○  | ジャムサンド         | オムレツデミグラスソースがけ<br>ブロッコリーサラダ<br>コーンスープ              | パン<br>さとう<br>こむぎこ<br>ﾌﾞﾚｯﾄﾞ ｼﾞｬﾑ            | マーガリン<br>あぶら                | たまご<br>とりにく                                       | 牛乳          | ブロッコリー<br>にんじん                        | ﾏｯｼｭﾙｰﾑ<br>えのきたけ<br>たまねぎ コーン                                  | 668<br>23.6<br>26.9<br>2.7                          |
| 17 | 木   | ○  | ごはん            | ヤンニョムポーク はるさめサラダ<br>はくさいのスープ<br>パイナップルケーキ          | こめ さとう<br>はるさめ<br>じゃがいも<br>こむぎこ             | ごまあぶら<br>ごま<br>アーモンド<br>あぶら | ぶたにく ハム<br>ベーコン<br>たまご<br>とうにゅう                   | 牛乳          | パプリカ<br>にんじん                          | しょうが にんにく<br>たまねぎ きゅうり<br>もやし はくさい<br>パイン                     | 727<br>27.6<br>24.0<br>2.2                          |
| 18 | 金   | ○  | むぎごはん          | かれいのてりやき<br>あつあげそぼろに<br>じゃがいものみそしる                 | こめ おおむぎ<br>さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも             | あぶら                         | カレイ みそ<br>あつあげ<br>ぶたにく<br>とりにく                    | 牛乳          | にんじん<br>こまつな                          | しょうが にんにく<br>たまねぎ しいたけ<br>えだまめ                                | 610<br>30.7<br>17.5<br>2.0                          |
| 21 | 月   | ○  | ごはん            | ハッシュドポーク<br>ハッシュドポテト<br>キャベツサラダ                    | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>パンこ                   | あぶら                         | ぶたにく<br>こむぎこ                                      | 牛乳          | にんじん<br>トマト                           | コーン きゅうり<br>キャベツ たまねぎ<br>しめじ にんにく<br>グリーンピース                  | 644<br>21.5<br>19.5<br>2.6                          |
| 22 | 火   | ○  | ごもく<br>まぜごはん   | ままかりのりごまフライ<br>マヨおひたし かきたまじる<br>ヨーグルト              | こめ さとう<br>でんぶん<br>パンこ<br>こむぎこ               | あぶら                         | とりにく ハム<br>あぶらあげ<br>ままかり たまご<br>ぶたにく なると<br>かつおぶし | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>ほうれんそう<br>みすな                 | しめじ ごぼう<br>もやし だいこん<br>ながねぎ えのきたけ                             | 636<br>29.1<br>22.6<br>2.8                          |
| 23 | 水   | ○  | ホットドッグ         | ツナサラダ<br>ヌードルスープ<br>ミニももゼリー                        | パン さとう<br>フォー<br>ももゼリー                      | あぶら                         | フランクフルト<br>ツナ とりにく                                | 牛乳<br>チーズ   | にんじん<br>こまつな                          | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ はくさい                                        | 645<br>29.6<br>26.9<br>2.9                          |
| 24 | 木   | ○  | ごはん            | さけのオイネーズやき<br>きゅうりのなんばんづけ<br>にくどうふ                 | こめ さとう                                      | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | さけ ぶたにく<br>とうふ                                    | 牛乳          | にんじん<br>こまつな                          | きゅうり キャベツ<br>しめじ たまねぎ<br>ながねぎ                                 | 643<br>33.7<br>19.0<br>2.6                          |
| 25 | 金   | ○  | むぎごはん          | とりにくのからあげ<br>なっとうあえ<br>たけのこのみそしる いちご               | こめ おおむぎ<br>でんぶん<br>じゃがいも                    | あぶら                         | とりにく みそ<br>なっとう<br>かつおぶし<br>あぶらあげ                 | 牛乳<br>わかめ   | ほうれんそう<br>にんじん                        | にんにく しょうが<br>はくさい たけのこ<br>かぶ いちご                              | 643<br>29.1<br>18.2<br>2.2                          |
| 28 | 月   | ○  | ごはん            | ぶたやきにく<br>かいそうサラダ<br>ワントンスープ きよみオレンジ               | こめ さとう<br>ワントン                              | ごま<br>ごまあぶら<br>あぶら          | ぶたにく みそ<br>とりにく                                   | 牛乳<br>かいそう  | にんじん                                  | たまねぎ もやし<br>きゅうり コーン<br>はくさい ながねぎ<br>たけのこ しいたけ<br>きよみオレンジ りんご | 626<br>26.3<br>19.8<br>2.2                          |
| 30 | 水   | ○  | ごはん            | さばのみそに<br>ほうれんそうわふうサラダ<br>けんちんじる かしわもち             | こめ さとう<br>でんぶん<br>さといも<br>かしわもち             | あぶら                         | さば みそ<br>とりにく<br>とうふ                              | 牛乳<br>のり    | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな                | しょうが<br>えのきたけ ごぼう<br>だいこん                                     | 657<br>26.3<br>19.6<br>2.1                          |



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願いいたします。

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。
- ★今回の給食費の口座振替（納付）日は4月30日です。（3月分給食費）

| 学校給食摂取基準（8～9歳）            |  | 4月平均 |
|---------------------------|--|------|
| 熱量：650kcal                |  | 655  |
| たんぱく質：26.8g(範囲21.1～32.5g) |  | 27.2 |
| 脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)    |  | 20.8 |
| 食塩相当量：2.0g以下              |  | 2.4  |

成田市立公津の杜小学校共同調理場  
電話 28-8300