令和7年 4月 よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（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	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	火	○	むぎごはん	かりかりあおのりおまめさん みさとオリジナルカレー こんにゃくサラダ	だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ	なたねあぶら サラダあぶら バター	759 24.5 24.1 2.5
9	水	○	やきそば	チキンカツ ツナとやさいのごまあえ かたぬきチーズ	ぶたにく かつおぶし とりにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが もやし キャベツ	やきそば きびざとう	サラダあぶら なたねあぶら ごま	575 30.2 29.4 3.2
10	木	○	ごはん	シルバーのしおこうじやき チキンサラダ きのこけんちんじる	シルバー とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん ごぼう しいたけ なめこ ながねぎ もやし きゅうり キャベツ	こめ しおこうじ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	621 25.6 15.0 1.6
11	金	○	やきにく チャーハン	ほたていりにくしゅうまい サムゲタンふうスープ かじゅうグミ	ぶたにく ほたて とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ たまねぎ もやし えのきたけ	こめ でんぷん しゅうまいのかわ グミ	ごまあぶら	669 28.8 15.7 2.0
14	月	○	ごはん	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーとコーンのサラダ ちばのめぐみじる	ぶたにく とりにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム コーン だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さとう さといも	サラダあぶら	669 25.0 18.1 2.2
15	火	○	ウインナーパイ	こめこクリームシチュー フルーツあえ（いちごかじゅう） ウエハース	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム もも パイン いちご みかん	こむぎこ じゃがいも こめこ でんぷん パイきじ ウエハース	サラダあぶら なまクリーム バター	621 21.2 29.9 2.3
16	水	○	ごはん	さわらたつたあげ ほうれんそうのわふうサラダ とんじる	さわら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	えのきたけ だいこん	こめ さとう さといも	なたねあぶら サラダあぶら	646 23.3 17.1 1.5
17	木	○	まるパン スライス	とりにくのからあげトマトソース かぶサラダ カレーポトフ おいわいいちごゼリー スライスチーズ ✿１年生のおいわいこんだてです。	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かぶ コーン セロリ いちご	パン しおこうじ でんぷん さとう じゃがいも	なたねあぶら サラダあぶら ゼリー	638 27.5 23.9 3.2
18	金	○	ごはん	ハートプレーンオムレツ にくじゃが かつおぶしサラダ あじつけのり	たまご ぶたにく かつおぶし おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも きびざとう さとう	サラダあぶら	715 24.8 19.5 2.2
21	月	○	ごはん	ぶたどんのぐ みさとのラペ（サラダ） かりかりカレーおまめさん	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ コーン	こめ きびざとう はちみつ でんぷん	サラダあぶら なたねあぶら	659 23.2 17.2 1.2
22	火	○	チーズパン	ペンネ・ボロネーゼ こんにゃくサラダ レモンヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ セロリ	パンきじ ペンネ こむぎこ	バター	644 28.8 25.2 2.2
23	水	○	たけのこごはん	たらのカレーあげ（1人 約3～4こ） すましじる オレンジ	あぶらあげ かつおぶし たら かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ながねぎ オレンジ	こめ きびざとう	サラダあぶら なたねあぶら	617 24.3 16.3 1.7
24	木	○	ごはん	ときめきはるまき ちゅうかサラダ フォーのスープ やきドーナッツ	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ しいたけ きゅうり もやし ながねぎ はくさい えのきたけ いちご	こめ はるさめ きびざとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ マロニー さとう フォー	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	690 22.6 19.6 2.0
25	金	○	サフランライス	キーマカレー あおのりポテト キャベツサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ きびざとう じゃがいも さとう	バター サラダあぶら なたねあぶら ごま	751 25.4 25.5 2.4
28	月	○	むぎごはん	やきにくどんのぐ タンタンめんふうスープ ちいさいマーラーカオ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし りんご キャベツ	こめ むぎ きびざとう マロニー	ごま サラダあぶら ごまあぶら	738 28.3 20.1 2.6
30	水	○	ひじきごはん	とりにくてりやきレモンじょうゆ わかたけじる ブロッコリーサラダ	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	ごぼう しょうが レモン たけのこ コーン	こめ きびざとう さとう	ごま サラダあぶら	690 30.8 16.1 2.9

★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。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	669
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.9
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.8
食塩相当量：	2.0g以下	2.2

★３月分給食費の口座振替日（納付日）は４月３０日です。

●学校配送は１７日のパン、デザート、２２日のヨーグルト、２４日のドーナッツです。

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、よろしくお願い致します。