



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	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		1人分-(kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんぱく質(g)		
										脂質(g)		
											食塩相当量(g)	
2	月	○	えだまめごはん	まんだいのこうみあげ わふうサラダ どさんこじる ココアウエハース	こめ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも ウエハース	あぶら こま バター	まんだい ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えだまめ ねぎ えのきたけ もやし コーン	681 29.3 23.4 2.6	
3	火	○	にしよく あげパン 〔きなこ・ココア〕	こんにゃくサラダ ポトフ オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ オレンジ	611	
											19.5	
											22.6	
虫歯予防こんだて											2.4	
4	水	○	ごはん	ぶたにくのみそやき かみかみかいそうサラダ あすかじる かじゅうグミ	こめ さとう じゃがいも グミ	ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ えだまめ たまねぎ だいこん	703 29.1 22.8 2.0	
5	木	○	ごはん	ぼうぎょうざ ハンサンスー マーボーどうふ	こめ さとう ぎょうざのかわ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご ハム とうふ みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ だけのこ たまねぎ	654 27.6 20.5 2.4	
6	金	○	むぎごはん	ごもくそぼろ だいがくいも えびだんごのすましじる	こめ むぎ さとう さつまいも みずあめ	あぶら こま	たまご とりにく えび	牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや	えだまめ ごぼう だけのこ	712 23.3 19.7 1.9	
9	月	○	ホット ハムチーズ サンド	れんこんとひじきのサラダ アルファベットスープ メロン	パン さとう マカロニ	あぶら マーガリン こま マヨネーズ	ハム ツナ ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ	れんこん えだまめ たまねぎ コーン メロン	737 30.3 32.2 3.6	
10	火	○	むぎごはん 〔てづくり しそひじき ふりかけ〕	とりにくのからあげ ツナとやさいのごまあえ のっぺいじる	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら ごまあぶら こま	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ しいたけ	685 28.8 23.3 2.1	
11	水	○	ごはん	さけのしおこうじやき ゆでそらまめ かんこくふうにくじゃが ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	あぶら こま	さけ ぎゅうにく	牛乳 ヨーグルト	パプリカ	そらまめ たまねぎ ねぎ	716	
											28.7	
											20.2	
加良部小学校6年生の リクエストです！											2.0	
12	木	○	チャーハン	はるまき にくだんごとはくさいのスー プ クリームすいか	こめ さとう むぎ でんぶん はるまきのかわ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ だけのこ はくさい もやし すいか	664 25.8 19.6 2.9	
県民の日こんだて											671	
13	金	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう ビーナッツあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅうプリン	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも プリン	あぶら ビーナッツ	たまご いわし みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ	23.5 18.8 2.8	
16	月	○	スパゲティー	ナポリタンソース わかめサラダ チョコチップスコーン	スパゲティー さとう こむぎこ チョコレート	あぶら ごまあぶら こま バター	ぶたにく ベーコン	牛乳 こなチーズ わかめ	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 もやし	662 23.2 25.6 2.5	
17	火	○	とりめし	てづくりさつまあげ きゅうりのなんばんづけ すましじる アーモンドいりこざかな	こめ むぎ さとう でんぶん ふ	あぶら ごまあぶら アーモンド	とりにく いよりだい たまご みそ なると	牛乳 こざかな	にんじん	しいたけ ごぼう グリーンピース ねぎ えだまめ きゅうり えのきたけ	591	
											27.1	
											17.0	
加良部小学校6年生の リクエストです！											2.7	
18	水	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コーンとかにかまぼこのサラダ てづくりあじさいふうにしよくゼリー	こめ はつがまい じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく かにかまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご コーン きゅうり キャベツ	688 21.8 17.9 2.0	
19	木	○	わかめごはん	ポテトコロッケ（ソース） ごまじゃこサラダ なめこのみそしる	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら こま ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん なめこ	695 24.6 23.0 2.9	
20	金	○	むぎごはん	コーンしゅうまい くらげのあえもの とりクッパ ひとくちりんごゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら こま	とりにく くらげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ コーン きゅうり だけのこ しめじ ねぎ	612 26.1 17.2 2.6	
23	月	○	ごはん 〔てづくり のりつくに〕	ししゃものごまフライ しらたきのピリからいため さつまじる	こめ さとう さといも パンこ	あぶら ごまあぶら こま	ししゃも ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん	コーン だいこん ごぼう ねぎ	631 24.5 19.6 2.3	
24	火	○	こくとうパン 〔てづくり ブルーベリー ジャム〕	とりにくのマリネやき こふきいも ラビオリスープ	パン じゃがいも さとう こむぎこ	バター	とりにく ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ブルーベリー レモン	632 29.2 15.8 3.1	
25	水	○	ごはん	さばのみそに ちくさあえ かきたまじる	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら こま	さば みそ あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし たまねぎ しょうが	658 24.4 24.6 2.4	
26	木	○	むぎごはん	ハヤシライスソース じゃがいものハニーサラダ さくらんぼ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら なまクリーム	ぎゅうにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ さくらんぼ	659 19.8 21.7 2.3	
27	金	○	ごはん	ハンバーグおろしソースかけ もやしのあえもの しらたまじる ひとくちアセロラゼリー	こめ パンこ さとう しらたま ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん レモン もやし きゅうり コーン ねぎ	666 23.3 19.7 1.7	
30	月	○	ピザトースト	ツナとわかめのサラダ こめこのコーンスープ オレンジ	パン さとう こめこ	あぶら なまクリーム	ハム ツナ ベーコン とりにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン オレンジ	715 28.9 29.8 3.1	

★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。
★米（コシヒカリ1等米）、クリームすいかは成田市産です。
★11日、13日のデザートは学校配送になります。
4・5月分の給食費は6月30日が納付日（振替日）です。
早めに口座への入金をお願いします。（2か月分が併せて振替となります。）

★**加良部小学校6年生のリクエストメニュー**★
加良部小学校の6年生は、昨年度5年生の時に、残さず食えることについて学習し、12月からは毎日給食の残りがほとんどありません。また、他の学年にも呼びかけてくれ、学校全体の残食を大きく減らすことができました。今月と来月で6年生のリクエストメニューを入れますので楽しみにしてください！

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	669
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1～32.5g)	25.7
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.7
食塩相当量：	2.0g以下	2.5