



4月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						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類 ¹⁾ - (kcal)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
					魚・肉・卵 豆・豆製品	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	脂質(g)			
								食塩相当量(g)						
8	水	○	麦ごはん	ハンバーグ和風ソース ほうれん草ののり和え 白玉汁	鶏肉 豚肉 なると	牛乳のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 白玉もち	油	840	33.0	20.6	2.7
☆玉造中学校3年生が考えた献立☆ テーマ「1年生のお祝いメニュー」みんなが好きな定番メニューを考えた。														
9	木	○	ごはん	ツナマヨオムレツ わかめサラダ ポークカレー お祝いいちごゼリー	ツナ 卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	米 じゃがいも ゼリー(豆乳)	油	858	27.7	24.9	2.9
10	金	○	ごはん	いかごまフライ チンジャオロースー ワタンスープ 果汁グミ	いか 豚肉	牛乳 寒天	ピーマン にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 果汁グミ(青リッ) パン粉 小麦粉	油 ごま	822	32.1	23.3	2.6
13	月	○	ごはん	さわら西京焼き おかか和え 肉じゃが チーズ	さわら みそ かつお節 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	821	34.2	18.9	2.2
☆玉造中学校3年生が考えた献立☆ テーマ「洋食」肉や魚に偏りがないように工夫した。														
14	火	○	コッパン (マーマレード)	照り焼きチキン にんじんしりしり ABCマカロニスープ チョコタルト	鶏肉 ツナ 卵 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	生姜 キャベツ 玉ねぎ セロリ かぶ	パン 砂糖 マカロニ マーマレード タルト	ごま ごま油 油	852	37.1	32.6	3.2
15	水	○	麦ごはん	春巻き 寒天サラダ 八宝菜	豚肉 えび いか うすら卵	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	きゅうり コーン にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ 椎茸	米 麦 澱粉 春雨 小麦粉	油 ごま油	872	31.1	28.9	2.4
☆玉造中学校3年生が考えた献立☆ テーマ「和食でおいしくて栄養もとれる給食」できるだけ野菜をとるようにした。人気なものをいっぱい入れた。														
16	木	○	たけのこ ごはん	鮭の塩焼き ポテトサラダ 豚汁 ヨーグルト	鮭 ハム 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ たけのこ	米 じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用)	860	40.0	28.1	4.4
17	金	○	ごはん (たまごふりかけ)	豚肉のバーベキューソース 五目きんぴら 肉だんごスープ	豚肉 鶏肉 さつまいも 卵 かつお節	牛乳のり 荳わかめ	にんじん	生姜 りんご レモン ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜	米 砂糖 マロニー	ごま 油	852	33.3	26.7	2.8
☆玉造中学校3年生が考えた献立☆ テーマ「中華を感じる給食」栄養士の授業を受けて献立の作り方が分かった。														
20	月	○	ごはん	棒ぎょうざ 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 卵 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん なら	きゅうり 生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	820	30.1	19.5	3.3
21	火	○	ごはん	あじフライ ひじきの五目煮 のっぺい汁 牛乳プリン	あじ 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 里芋 澱粉 小麦粉 パン粉 プリン	油	835	34.0	22.2	2.1
22	水	○	麦ごはん	チーズオムレツ アスパラガスのサラダ(ドレッシング) ハヤシソース	卵 豚肉	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	819	28.0	22.6	2.9
23	木	○	ごはん	菜の花コロッケ(ソース) ごま和え 鶏肉と大根の煮物	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん 菜の花	もやし キャベツ 大根 コーン	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 里芋 パン粉	油 ごま	820	24.7	25.3	2.3
24	金	○	ソフトめん	えび入りさくらしゅうまい(2個) ナムル たんたんめんスープ	豚肉 たら えび みそ 大豆 卵	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン にんにく 生姜 たけのこ もやし 長ねぎ 玉ねぎ	ソフトめん 砂糖 小麦粉	ごま ごま油 油 ラー油	853	33.4	25.3	3.7
☆玉造中学校3年生が考えた献立☆ テーマ「中華料理屋」給食がこんなにも栄養バランスや調理時間、金額等たくさんのことを気にしているんだと思った。														
27	月	○	チャーハン	ユーリンチー 卵とわかめのスープ フルーツ杏仁豆腐	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ みかん もも ハチマツ 椎茸 たけのこ	米 澱粉 砂糖 杏仁豆腐	油 ごま油	811	30.7	22.8	4.5
28	火	○	テーブルロール	チキンナゲット(2個) コールスローサラダ 白花豆のクリームシチュー お魚アーモンド	ベーコン 鶏肉 おから ひよこ豆 いんげん豆	牛乳 スキムミルク かたくりわし	にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 米粉 じゃが芋	油 アーモンド	784	31.3	31.5	2.7
☆玉造中学校3年生が考えた献立☆ テーマ「春が旬の魚を使った給食」全てバランス良く食べられるように調整した。														
30	木	○	ごはん	かつおのメンチカツ 納豆和え 若竹汁 サワーゼリー	かつお 納豆 かつお節 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たけのこ えのきたけ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ	米 パン粉 ゼリー	油 ごま	797	30.5	20.3	2.9
											学校給食摂取基準 (基準)		月平均	
											熱量: 830kcal	832		
											たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.0		
											脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.6		
											食塩相当量: 2.5g以下	3.0		

★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。
★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。
★9. 14. 16. 21. 30日のデザートは学校配送になります。

※3月分給食費の口座振替日(納付日)は4月30日です。

今月も玉造中学校3年生が考えてくれた献立を取り入れています。栄養バランスや旬の食材、彩り等を考えて作成してくれました。素敵な献立をありがとう！



入学・進級おめでとう！

給食センターでは職員一同、楽しい給食時間になることを願い、心を込めておいしく安全な給食をつくりまします。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

学校給食の写真を掲載しています。
成田市ホームページ子育て・教育→市立学校→学校給食→給食の写真【学校給食センター本所】
<https://www.city.narita.chiba.jp/kosodate/page201200.html>

