

# 令和8年 4月予定献立表

大栄分所 (7~9年生)

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		1食分 (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	○	ごはん	春巻き やさいと玉子の中華風スープ チンジャオロース	卵 とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	米 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 米粉	油 ごま油	821 30.3 25.6 2.5	
9	木	○	ごはん	赤魚の一夜干し いもち汁 もやしのあえもの コアヨーグルト	赤魚 とり肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし コーン きゅうり ごぼう	米 いももち 砂糖	ごま油	798 37.4 16.4 2.5	
★入学お祝い献立★ 「1年生の入学をお祝いした献立です。」												
10	金	○	ごはん	ハンバーグおろしソース さつまいものみそ汁 和風サラダ さくらゼリー	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん レモン汁 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも ゼリー でん粉	油	865 33.0 24.4 3.0	
13	月	○	ごはん	ぶたキムチ丼の具 春雨と白菜のスープ チョレギサラダ ソファール元気ヨーグルト	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん にら	キムチ ごぼう ねぎ はくさい キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 春雨	ごま ごま油 ドレッシング	776 27.9 19.6 3.1	
14	火	○	うどん	大学芋 五目うどん汁 こまつなのいそかあえ みかんゼリー	とり肉 油揚げ なると かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ もやし しいたけ	うどん 砂糖 さつまいも ゼリー	ごま 油	795 26.4 17.0 3.0	
15	水	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め とり肉と根菜のけんちん汁 キャベツのおかかあえ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご だいこん ごぼう キャベツ もやし しょうが ねぎ	米 砂糖 さつまいも ゼリー	ごま油 ごま	810 30.5 22.0 2.6	
16	木	○	ごはん	さばの塩焼き かきたま汁 れんこんのきんぴら	さば とうふ とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ れんこん	米 でん粉 砂糖	ごま ごま油	807 33.3 27.0 2.6	
17	金	○	ごはん	ぎょうざ マーボードウフ 清見オレンジ	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きよみオレンジ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 もち米粉	油 ごま油	779 28.4 20.8 2.4	
20	月	○	ごはん	ハンバーグ和風ねぎソース 小松菜と油あげのみそ汁 肉じゃが	とり肉 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ ねぎ 枝豆 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	863 36.4 25.0 2.8	
21	火	○	マヨコーン トースト	肉だんご照り焼きソース 春やさいのシチュー コールスローサラダ (ドレッシング)	とり肉 ベーコン ツナ ぶた肉	牛乳 人参ミルク	パセリ にんじん アスパラガス ブロッコリー	コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油 ドレッシング	794 27.8 38.3 3.0	
22	水	○	ごはん	ししゃもごまフライ (リース) 中華丼の具 中華サラダ ぶどうゼリー	ししゃも ぶた肉 なると いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり	米 でん粉 マロニー 砂糖 ゼリー パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	843 35.4 17.9 3.1	
23	木	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き とうふとわかめのみそ汁 こまつなマヨネーズあえ	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	りんご 玉ねぎ ねぎ しょうが	米 でん粉	マヨネーズ ドレッシング	858 35.4 31.7 3.3	
24	金	○	ごはん	ヒレカツデミソースがけ コーンとかぼちゃのスープ 寒天サラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉	牛乳 人参ミルク わかめ	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	しめじ 玉ねぎ コーン	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ドレッシング	897 36.5 22.0 2.2	
27	月	○	麦ごはん	オムレツ ポークカレー グリーンサラダ (ドレッシング)	卵 ぶた肉	牛乳 人参ミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	856 31.5 26.4 2.6	
28	火	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい みそラーメンスープ ほうれん草のナムル 焼きプリンタルト	ぶた肉 大豆 なると みそ とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし コーン キャベツ 玉ねぎ	中華麺 でん粉 パン粉 タルト 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング	806 31.1 26.0 2.9	
30	木	○	ごはん	とり肉のから揚げ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 きゅうりのなんばんづけ	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 でん粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	794 30.8 22.8 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。

**入学・進級 おめでとうございます**

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を友だちや先生と一緒に食べて、楽しい心のふれ合いの中で子どもたちの健康増進を目的とするもので、教育活動の一環として位置づけられています。給食センターでは、いろいろな食材を使い、安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

**今月の地元産は…**

【さつまいも】高木友哉 (桜田)  
【ぶた肉】4月15日  
飯田裕一 (大栄十倉三)  
千葉県養豚推進協議会さん(桜田)から、ぶた肉をいただきました。  
【米】成田市産(大栄地区)  
こしひかり1等米 (JAかど)

**調理員さんからのメッセージ**  
「おいしい給食を作るので、たくさん食べてくださいね！」

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量	830kcal	823
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.0
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.9
食塩相当量	2.5g以下	2.8

●●お知らせ●●  
3月分の給食費は、**4月30日**が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。  
成田市のHPIに給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。  
[成田市HP→子育て・教育→市立学校→学校給食→給食の写真]

