



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						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補* - (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
進級おめでとうこんだて												
8	水	○	ちらしずし	花型ハンバーグ照り焼きソース 小松菜とツナのごまあえ 紅白白玉汁	油あげ とり肉 ツナ	ふた肉 なるこ	牛乳 のり	にんじん きぬさや 小松菜	しいたけ れんこん かんぴょう えのきたけ もやし だいこん ねぎ	米 さとう でん粉 白玉もち	ごま	842 30.2 209 3.3
9	木	○	きなこ揚げパン	ひじきのマリネ 米粉のコンスープ でこぼん	きな粉 ハム ベーコン とり肉		牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん 黄パプリカ パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン でこぼん	パン さとう 米粉	油	884 32.4 33.8 2.7
入学おめでとうこんだて												
10	金	○	ごはん (鮭ふりかけ)	とり肉のから揚げ 和風サラダ 紅白はんぺんのすまし汁 さくらゼリー	とり肉 はんぺん かまぼこ 卵 鮭		牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 玉ねぎ	米 でん粉 さとう ゼリー	ごま油 油	827 35.4 21.6 2.6
13	月	○	チキンライス	ほうれん草グラタン ツナサラダ ABCスープ 青のり小魚	とり肉 ツナ ベーコン		牛乳 小魚 チーズ 青のり	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ はくさい コーン	米 麦 マカロニ じゃがいも	バター ドレッシング	802 32.8 23.2 3.5
14	火	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ フルーツのヨーグルトあえ チキンカレー	ハム とり肉		牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク	にんじん	キャベツ コーン もも パインアップル バナナ 玉ねぎ グリーンピース	米 げん米 ゼリー じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 油	910 300 21.4 2.7
15	水	○	麦ごはん	ポークしゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐 オレンジ	ふた肉 とうふ 大豆 みそ		牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン しいたけ たけのこ 玉ねぎ オレンジ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油 油	840 29.5 23.6 2.7
16	木	○	ごはん (ひじきふりかけ)	ハンバーグトマトソースかけ マカロニサラダ たまごスープ 果汁グミ	とり肉 ふた肉 ハム ベーコン 卵		牛乳 ひじき	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり コーン	米 さとう マカロニ でん粉 グミ	油 マヨネーズ	877 32.2 27.1 2.4
17	金	○	菜めし	鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれん草とたまごのおひたし にらふた汁	さけ みそ 卵 かつお節 ふた肉 とうふ		牛乳	パセリ ほうれん草 にら	もやし 玉ねぎ	米 麦	マヨネーズ ごま	808 35.6 25.1 2.9
20	月	○	うどん	ごぼうサラダ 五目うどん汁 米粉のマドレーヌ	ちくわ とり肉 油あげ なるこ 卵		牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう 米粉 はちみつ	ごま マヨネーズ バター	800 26.4 26.3 2.7
21	火	○	わかめごはん	きびなごカリカリフライ マヨおひたし かぼちゃもち汁 型抜きチーズ	きびなご ハム かつお節 とり肉		牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 麦 さとう かぼちゃもち	油 ごま マヨネーズ	827 27.1 21.8 2.4
22	水	○	ごはん	ふた肉のごまだれ焼き ひじきのサラダ 星の麩のすまし汁 ウエハース	ふた肉 みそ ツナ とり肉 なるこ		牛乳 ひじき	小松菜	キャベツ コーン えのきたけ	米 さとう ふ ウエハース	ごま 油	849 35.8 27.7 2.3
23	木	○	ごはん	赤魚のあまみそ焼き 磯辺あえ 肉じゃが ミニトマト	赤魚 みそ ふた肉		牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん ミニトマト	もやし 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう	ごま油	781 34.8 15.8 1.9
24	金	○ シメジ コーン	アーモンド ピラフ	シェパーズパイ ブロッコリーとツナのサラダ パスタスープ	ハム 牛肉 大豆 ツナ		牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん トマト ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ えのきたけ コーン キャベツ しめじ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう マカロニ	バター 油 アーモンド	839 29.5 23.8 2.8
27	月	○	食パン (いちごジャム)	手作りポテトコロッケ（ソース） ハニーサラダ カレーポターージュ	ふた肉 とり肉 白花生 白いんげん豆		牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 はちみつ ジャム	油	917 34.7 32.7 3.3
28	火	○	こぎつね ごはん	いかのかりんとソース ごま酢あえ もち入りたまごスープ	とり肉 油あげ いか みそ 卵		牛乳 わかめ	にんじん	えだ豆 きゅうり もやし しいたけ ねぎ	米 麦 さとう でん粉 白玉もち	ごま油 油 ごま	877 34.7 25.0 2.7
30	木	○	ごはん	ピリ辛小松菜丼の具 きゅうりの風味付け さつまいものみそ汁 コアヨーグルト	ふた肉 油あげ みそ		牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ	米 さとう さつまいも	ごま ごま油 油	862 27.6 20.1 2.5

学校給食、その願い!

中学生の時期は、体と心が成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分に摂ってほしい!

健康な生活をこれから送っていくための判断力と実行力を給食を通して培ってほしい!

みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!

自然の恵みをいただくことのできる、いつも互いに助け合える人であってほしい!

●お知らせ●
成田市市のHP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→学校給食→給食の写真]

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	830kcal	846
たんぱく質：	34.3g(範囲21.1~32.5g)	31.8
脂質：	23.1g(範囲14.4~21.7g)	24.4
食塩相当量：	2.5g以下	2.7

*食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
*この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちをもってほしい!

昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい!

食べ物や食事を通じて、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!

給食にはいろいろな思いがこめられています。苦手なものや、初めて食べる料理にも、好奇心をもって、まずはひと口チャレンジしてみてください。きっと、新しい発見や、自分の好みの変化に気づくことがあると思います。

今月の地元産

- ★【小松菜】堀越一仁（大清水）
- ★【さつまいも】堀越一仁（大清水）
- ★【ほうれん草】堀越一仁（大清水）
- ★【にんじん】龍崎一彦（西三里塚）
- ★【れんこん】成田市農業協同組合
- ★【米（ちばエゴ農産物認定）】山口和久（馬場）

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと