



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初年 - (kcal)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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)	食塩相当量(g)
こどもの日こんだて													
1	金	○	五目ずし (手巻きのみ)	かつおのフライ 三色ごまあえ すまし汁 柏もち	油あげ かつお とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう しいたけ もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう かしわもち パン粉	油 ごま	823 29.9 18.5 2.7		
7	木	○	セサミ トースト	ツナマカロニサラダ つぶつぶコーンポタージュ オレンジ	ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン オレンジ	パン はちみつ さとう 小麦粉 マカロニ	マーガリン ごま マヨネーズ	839 26.2 31.2 2.1		
8	金	○	キムたく ごはん	おから焼売(しょうゆ) トックスープ りんご	ぶた肉 おから とり肉	牛乳	にんじん なら 小松菜	ごぼう キムチ つぼつけ ねぎ しいたけ 玉ねぎ えだ豆 はくさい きくらげりんご	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮 トック	ごま油	855 29.7 24.5 2.8		
11	月	○	スパゲッティ	こんにゃくサラダ ミートソース 米粉のキャロットケーキ	牛肉 ぶた肉 大豆 卵	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	ごぼう キムチ キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ さとう 小麦粉 米粉	油	821 29.1 27.8 1.7		
12	火	○	ごはん	ぶた肉のりんごソース ブロッコリーとたまごのサラダ なめこのみそ汁 バナナ	ぶた肉 ハム 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	りんご 玉ねぎ だいこん なめこ ねぎ バナナ	米 さとう	油	926 37.6 30.4 2.9		
13	水	○	ごはん	ししゃものから揚げ 切り干し大根のビビンバ ワントンスープ	ししゃも ぶた肉 卵 なた	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	切干しだいこん もやし はくさい ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう ワントン	油 ごま ごま油	826 34.9 25.3 2.9		
14	木	○	本城小の3年生が まやをむきます 麦ごはん	鮭の塩こうじ焼き 空豆 韓国風肉じゃが カルシウムと鉄ヨーグルト	さけ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	赤パプリカ	そら豆 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま 油	970 43.8 24.6 3.0		
15	金	○	発芽米 ごはん	のりマヨサラダ ポークカレー かわちばんかん	かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり スキムミルク チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ れんこん 玉ねぎ グリーンピース かわちばんかん	米 げん米 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ ごま 油	860 27.6 23.9 2.7		
18	月	○	ごはん (韓国風 味つけのみ)	とり肉のバンバンジー焼き もやしとわかめのあまずあえ 中華風コーンスープ 小魚アーモンド	とり肉 とうふ 卵 豆乳	牛乳 わかめ のり 小魚	にんじん	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 さとう 小麦粉	ごま ごま油 アーモンド	810 39.3 22.3 2.3		
19	火	○	麦ごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシライスソース ヨーグルトゼリー	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも はちみつ 小麦粉 ゼリー	油	869 23.4 25.8 2.8		
20	水	○	ごはん	ぎょうざどんの具 ハンサンスー もち入り中華スープ 冷凍パイ	とり肉 ぶた肉 大豆 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ	にら	キャベツ たけのこ きゅうり もやし えのきたけ ねぎ パインアップル	米 でん粉 はるさめ さとう 白玉もち	ごま油 ごま	783 31.2 16.4 2.7		
21	木	○	たけのこ ごはん	さばの海鮮焼き もやしのあえもの じゃがいものみそ汁	とり肉 油あげ さば とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たけのこ もやし きゅうり コーン えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	819 31.3 29.6 2.4		
22	金	○	黒食パン (ブルーベリー ジャム)	手作りとうふミートグラタン 寒天サラダ(ドレッシング) コンソメスープ	ぶた肉 とうふ ウインナー	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマトパセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン はくさい	パン じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	851 32.9 28.4 2.8		
25	月	○	ごはん	二色木の葉天ぷら(カレー/青のり) 生揚げのそぼろ煮 花ふのすまし汁 ーロアセラゼリー	かまぼこ 生揚げ とり肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ グリーンピース えのきたけ	米 小麦粉 さとう でん粉 ふ ゼリー	油 ごま油	826 27.2 19.0 2.5		
26	火	○	ごはん	とうふハンバーグおろしソース マカロニサラダ さつま汁 ブルー	とうふ ハム とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン ごぼう ねぎ ブルー	米 さとう マカロニ さつまいも	マヨネーズ ごま油	860 29.4 21.4 2.2		
27	水	○	ごはん	ポークカツのあま辛だれ おかかあえ のっぺい汁 カル鉄ヨーグルト	ぶた肉 卵 油あげ かつお節 とり肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん きぬさや	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 小麦粉 パン粉 さとう 里いも でん粉	油 ごま ごま油	844 34.6 20.5 2.3		
28	木	○	中華麺	ハムチーズ蒸しパン フルーツあえ しょうゆラーメンスープ	豆乳 ハム ぶた肉 なた	牛乳 スキムミルク チーズ わかめ	にんじん	もも パインアップル ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	中華めん 小麦粉 ゼリー	油	804 33.1 17.9 3.2		
29	金	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き 磯辺あえ じゃがいものカレーそぼろ煮 ミニシヨア	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 のり シヨア	パセリ ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ グリーンピース	米 さとう じゃがいも	バター	829 37.2 15.8 2.3		

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。また、朝ごはんは、主食(パンやごはん)だけでなく、主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養のバランスが良くなります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

- ★(さつま芋) 塩麹一(大清水)
★(ほうれん草) 塩麹一(大清水)
★(小松菜) 塩麹一(大清水)
★(チンゲン菜) 塩麹一(大清水)
★(にんじん) 龍崎一(西三里塚) 新藤洋雄(久米野) 渡辺義行(大清水) (れんこん) 成田市農業協同組合 (米(ちばエコ農産物認定)) 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

学校給食摂取基準(基準)

熱量	830kcal	月平均	845
たんぱく質	34.3g(範囲27.0~41.5g)		32.1
脂質	23.1g(範囲18.4~27.7g)		23.5
食塩相当量	2.5g以下		2.6

★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。
★給食の写真を掲載しています★
【成田市HP→子育て・教育→学校給食→給食の写真】

