

4月 献立予定表

●今月の目標 給食を楽しく食べよう●



令和6年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						たんぱく質 (g)	脂質 (g)
							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群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩 相当量 (g)
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
8	月	ごはん	〇	ハヤシルウ チキンナゲット(2個) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	さくら ゼリー	豚肉 大豆 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 さやいんげん ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ にんにく コーン カリフラワー	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	785 26.0	22.2 2.3	
9	火	ごはん	〇	さばのごまみそだれ ポパイサラダ のっぺい汁		さば みそ 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 えのきたけ もやし ごぼう 椎茸 ねぎ	米 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	783 29.8	31.6 2.1	
10	水	麦ごはん	〇	松風焼き マヨおひたし さつま汁		鶏肉 ハム 豚肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 さつま芋	ドレッシング ごま	788 37.3	21.6 2.2	
11	木	ハニー トースト	〇	ひじきのマリネ チキンピーンズ	ヨーグルト	ハム 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 パセリ トマト	きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	パン はちみつ じゃが芋 砂糖	油 マーガリン	803 31.2	26.1 2.8	
12	金	ごはん	〇	春巻 もやしサラダ マーボー豆腐		豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	人参 にら 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ たけのこ もやし 椎茸	米 春巻の皮 砂糖 でん粉	ごま油	841 28.0	29.9 2.6	
15	月	わかめ ごはん	〇	お花の豆腐ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ お祝い汁	お祝い クレープ	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 えのきたけ 椎茸 玉ねぎ コーン	米 でん粉 砂糖 クレープ	ドレッシング	783 29.1	23.0 3.1	
☆給食メモ☆ ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい生活に胸を躍らせていることでしょう。今日は、新学年を迎えるみなさんの成長と新しいスタートを祝い、「お祝い献立」です。														
16	火	ごはん	〇	ポークカレー オムレツ わかめとツナのサラダ		豚肉 鶏肉 卵 レンズ豆 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ もやし きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	油	809 31.1	24.7 3.0	
17	水	麦ごはん	〇	鶏肉のレモン醤油焼き 千草和え 切干大根とじゃが芋のみそ汁	オレンジ	豚肉 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし ねぎ 切干大根 オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	784 33.1	24.7 2.4	
18	木	ナポリタン	〇	ホキフライ(ソース) 小松菜とツナのマヨネーズサラダ	蒸しケーキ	ツナ ホキ ウィンナー	牛乳	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン	スパゲティ 砂糖 パン粉 蒸しケーキ	油 マヨネーズ	792 27.7	32.8 2.9	
19	金	ごはん	〇	鮭のみそマヨネーズ焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 かきたま汁	いちごと みかんの ゼリー	さけ 豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 生姜 椎茸 玉ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 ゼリー	油	798 36.4	20.7 2.1	
22	月	麦ごはん	〇	鶏肉のオレンジジュース焼き チーズサラダ ミネストローネ		鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	米 マカロニ 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	791 30.3	25.0 2.3	
23	火	ごはん	〇	いわしの生姜煮 塩肉じゃが 具だくさんみそ汁	ヨーグルト	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 キャベツ 生姜 ねぎ にんにく	米 じゃが芋 砂糖	ごま ごま油	824 33.4	24.8 2.1	
24	水	麦ごはん	〇	中華丼の具 ごまみそ和え	アップルパイ	豚肉 かまぼこ いか えび みそ ツナ	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ もやし 椎茸 たけのこ	米 麦 でん粉 砂糖 アップルパイ	ごま油	793 27.7	23.6 2.2	
25	木	丸パン	〇	野菜コロッケ(ソース) キャベツソテー 米粉のシチュー	いっしょにパンに はさんでたべよう	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 さやいんげん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ エリンギ しめじ コーン	パン 米粉 さつま芋 パン粉	油 バター	792 30.2	27.6 3.2	
26	金	ごはん	〇	豚肉の香味焼き 納豆和え すいとん汁		豚肉 納豆 鶏肉 かつおぶし	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 キャベツ もやし ごぼう	米 すいとん 砂糖	油 ごま油	818 35.2	24.6 2.5	
30	火	麦ごはん	〇	青椒肉絲 ブロッコリーとじゃが芋の中華サラダ 白菜と肉団子の中華スープ	豆乳 プリン	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー 小松菜	生姜 白菜 ねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 パン粉 プリン	油 ごま油 ごま	779 28.6	23.9 2.6	
4月、5月分の給食費口座振替日は、7月1日です。											平均	798 30.9	25.4 2.5	

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳)

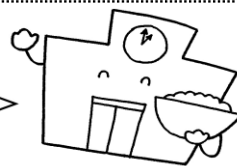
エネルギー: 830kcal
たんぱく質: 摂取エネルギーの13~20%
脂質: 摂取エネルギーの20~30%
食塩相当量: 2.5g未満

出典
「家庭とつながる!
新食育ブックシリーズ」
(少年写真新聞社)

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日
をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願
いいたします。

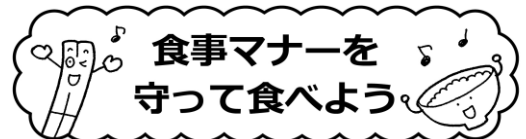


学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとしてされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

食事マナーを 守って食べよう



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあればいいものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。