

4月 献立予定表

●今月の目標 給食を楽しく食べよう●

令和7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						エネルギー・脂質	
							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		(kcal)	(g)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩相当量
							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	(g)	(g)
8	火	ご飯	Ⅲ	○	キャベツソテー ポークカレー	ゼリー ポンチ	ベーコン 豚肉 大豆ミート レンズ豆	牛乳	人参	キャベツ しめじ みかん パイン もも 生姜 にんにく りんご 玉ねぎ	米 ルウ じゃが芋 ゼリー	油	784	19.1
													22.4	2.2
9	水	麦ごはん	Ⅲ	○	鶏そぼろ丼の具 かみかみ揚げごぼう 鯛つみれのすまし汁	新メニュー♪	鶏肉 大豆 鯛	牛乳	人参 小松菜	枝豆 生姜 ごぼう ねぎ 筍 椎茸	米 大麦 砂糖 澱粉	油	826	26.4
													30.0	2.2
10	木	シュガー トースト	Ⅲ	○	ジャーマンポテト ミネストローネ	いちご ヨーグルト	ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マーガリン バター 油	799	28.7
													23.9	2.7
11	金	ご飯	Ⅲ	○	鶏肉のしょうが焼き 春雨サラダ 中華風コンスープ		鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ えのき コーン 椎茸	米 春雨 砂糖 澱粉	ごま ごま油	706	17.0
													33.2	2.5
14	月	赤飯 (ごま塩)	Ⅲ	○	豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 桜のお祝い汁		豆腐 おから 鶏肉 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸 こんにゃく 枝豆	米 砂糖 澱粉	油	793	18.4
													33.5	3.3
☆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。														
15	火	ご飯	Ⅲ	○	豚丼の具 ブロッコリーと小松菜のサラダ スタミナ汁		豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 プリン 小松菜	玉ねぎ しらたき コーン もやし 大 根 ねぎ こんにゃく にんにく	米 砂糖	油	757	23.7
													31.8	2.1
16	水	麦ごはん	Ⅲ	○	いわしのしょうが煮 塩肉じゃが 新たまねぎのみそ汁		鯖 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	783	17.3
													29.4	1.9
17	木	パンネ ボロネーゼ	Ⅲ	○	ミルクスープ	新メニュー♪	豚肉 大豆ミート ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スライス 粉チーズ	人参 トマト パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ セロリ コーン	マカロニ ルウ 米粉 蒸しパン ツマツタ	オリーブ オイル バター	736	21.3
													30.8	3.3
18	金	麦ごはん	Ⅲ	○	揚げぎょうざ ブロッコリーの中華和え 麻婆豆腐	新メニュー♪	豚肉 ツナ 豆腐 大豆ミート 味噌	牛乳	人参 プリン にら	キャベツ 生姜 椎茸 にんにく 玉ねぎ コーン 筍 ねぎ	米 大麦 小麦粉 砂糖 澱粉	ごま油 油	807	24.9
													29.1	2.3
21	月	麦ごはん	Ⅲ	○	たらの油淋鶏風 切干大根と昆布の炒め煮 なめこ汁		鰯 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ 昆布	人参	にんにく 生姜 ね ぎ なめこ 切干大根 椎茸	米 大麦 澱粉 砂糖	油 ごま	757	18.8
													31.6	2.7
22	火	キャロット ピラフ	Ⅲ	○	ポテトカップグラタン 人参サラダ 春キャベツのポトフ	河内晩柑	豆乳 おから ツナ 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ビーマン ほうれん草	コーン きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン キャベツ 河内晩柑	米 じゃが芋 砂糖	油	759	30.2
													21.9	2.3
23	水	麦ごはん	Ⅲ	○	回鍋肉丼の具 いかのかりん揚げ わかめスープ	新メニュー♪	豚肉 いか 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ 筍 生姜 ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	786	22.4
													36.4	3.0
24	木	焼きそば	Ⅲ	○	春巻き ひじきのマリネ	いちご カスタード タルト	豚肉 ハム 卵	牛乳 ひじき	人参 にら	キャベツ もやし 玉ねぎ 筍 にんに く きゅうり いちご	中華めん 小麦粉 砂糖 タルト	油 ごま ごま油	729	33.3
													23.3	3.5
25	金	麦ごはん	Ⅲ	○	オムレツ ハヤシルウ	フルーツ ヨーグルト あえ	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 トマト	パイン 桃 みかん にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	生クリーム 油	809	22.1
													27.1	2.0
28	月	ご飯	Ⅲ	○	玉子焼き 豚肉ともやしの炒め物 沢煮椀		卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん 草 にら	玉ねぎ もやし にんにく 椎茸 ごぼう 筍	米	油 澱粉 ごま油	754	29.3
													28.8	2.4
30	水	麦ごはん	Ⅲ	○	ささみのレモンソースがけ わかめとコーンのサラダ 豚汁		鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 わかめ	レモン キャベツ もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 大麦 澱粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	783	20.0
													35.4	2.4
4・5月分給食費口座振替日は、6月30日(月)です。											平均		773	23.3
													29.3	2.6

※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。

新年度が始まりました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」とあります。学校の食育の中心は「学校給食」です。安全安心でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。

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

「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くする」と書いて『食』』といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるそうですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思います。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通した食に関する指導を行っていきます。

健康な体をつくる

よい食べ方を学ぶ

人と関わる

食べ物に感謝する

働くことを尊ぶ

食文化を未来に伝える

社会のしくみを学ぶ

