

4月の予定献立表

新年度がはじまりました。

学校給食は「学校給食摂取基準」に基づき「食育」の観点で給食を実施しています。献立表には、学校給食の一人分の分量を載せていますので、参考してください。

(大量調理のため、調味料はご家庭で作られる場合より少なくなっています。)

安全を第一に考え、おいしく、楽しい給食を提供できるよう工夫をしていきますので、よろしくお願ひします。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

学校給食は、文部科学省により定められている摂取基準に沿って献立をたてています。

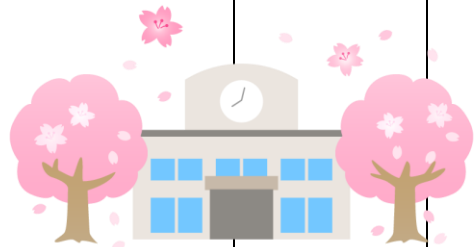
区分	12～14歳
エネルギー	830kcal
たんぱく質	34g
範囲	27～42g
脂質	摂取エネルギーの20～30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.6mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上

学校給食摂取基準は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」と文部科学省が行う「児童・生徒の食生活等の実態調査」「食事状況調査」等の結果を勘案し、児童・生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。ご家庭でも朝・夕で適度な量をしっかりと食べるよう心がけてください。

4月11日(木) 小530kcal 中651kcal

ごはん
牛乳
韓国風肉じゃが
きゅうりとわかめの酢の物

食材名	分量(g)
米	80g
牛乳	1本
豚肉	20g
にんじん	20g
たまねぎ	50g
じゃがいも	70g
しめじ	5g
こんにゃく	10g
にら	5g
おろしにんにく	0.5g
さとう	1.5g
濃口しょうゆ	7g
コチュジャン	1g
トウバンジャン	0.1g
サラダ油	0.3g
水	30g
きゅうり	20g
太もやし	10g
にんじん	5g
カットわかめ	0.3g
さとう	1.5g
濃口しょうゆ	1g
酢	3g



4月12日(金)

小645kcal
中785kcal

4月15日(月)

小660kcal
中820kcal

4月16日(火)

小704kcal
中878kcal

4月17日(水)

小610kcal
中755kcal

ウインナーピラフ
牛乳
鶏肉の香味焼き
米粉マカロニスープ

三色丼
牛乳
五目汁

わかめご飯
牛乳
鶏肉のからあげ
野菜のみそ汁

カレーライス
牛乳
フルーツポンチ

食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	70g	米	80g	米	80g	米	74g
ポークウインナー	20g	ツナオイル漬け	70g	たきこみわかめ	2g	麦	6g
にんじん	5g	にんじん	10g	牛乳	1本	牛肉	15g
たまねぎ	5g	土しょうが	0.5g	鶏肉	60g	塩	0.3g
ホールコーン	5g	さとう	3g	濃口しょうゆ	2g	こしょう	0.04g
塩	0.5g	濃口しょうゆ	4g	酒	1g	ジンジャーパウダー	0.04g
こしょう	0.02g	みりん	1g	ジンジャーパウダー	0.05g	ガーリックパウダー	0.04g
濃口しょうゆ	1g	三度豆	10g	ガーリックパウダー	0.05g	たまねぎ	60g
チキンスープ	10g	牛乳	1本	米粉	4g	にんじん	20g
牛乳	1本	豚肉	10g	片栗粉	6g	じゃがいも	50g
鶏肉	1切	土しょうが	1g	揚げ油	9g	チキンスープ	5g
塩	0.2g	にんじん	10g	にんじん	5g	水	10g
こしょう	0.02g	たまねぎ	20g	たまねぎ	30g	マーガリン	6g
白ワイン	1g	にら	5g	えのきたけ	5g	小麦粉	6g
ガーリックパウダー	0.02g	太もやし	20g	小松菜	10g	ペーστήチャツネ	1.5g
バジル	0.02g	薄口しょうゆ	4g	油揚げ	5g	塩	0.8g
濃口しょうゆ	2g	塩	0.3g	八幡のみそ	9g	こしょう	0.02g
サラダ油	0.5g	こしょう	0.02g	八幡の白みそ	3g	オールスパイス	0.02g
米粉マカロニ	5g	けずりぶし	2g	けずりぶし	2g	赤ワイン	2g
ベーコン	10g	水	100g	水	100g	トマトチャップ	2g
にんじん	20g					ウスターソース	1g
たまねぎ	30g					カレー粉	0.5g
三度豆	5g					カルダモン	0.01g
塩	0.3g					コリアンダー	0.01g
こしょう	0.03g					ローリエ	0.01g
チキンスープ	6g					水	90g
薄口しょうゆ	2g					牛乳	1本
水	100g					みかん(缶)	25g
						パイ(缶)	25g
						黄桃(缶)	20g

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は、小:小学生、中:中学生です。
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

入学・進級お祝い献立