

# 令和6年4月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。  
学校からの案内をご確認ください。

入学・進級 おめでとうございます！  
学校給食でみなさんの学校生活を応援します☆

給食がはじまるよ！！ 給食当番 がんばろう♪

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣(エプロン)を身につける

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

清潔なハンカチを用意する

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

平均栄養摂取量		12日(金)	
栄養価	中学校	コッペパン	5群
エネルギー	794kcal	牛乳	2群
たんぱく質	32.5g	ハンバーグのケチャップソース	1群
脂質	摂取エネルギーの24.3%	ハンバーグ	1群
6つの基礎食品群		トマトケチャップ	5群
		三温糖	5群
		ウスターソース	5群
		花野菜サラダ	3群
		カットブロッコリー	4群
		カットカリフラワー	6群
1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります	たまねぎドレッシング	6群
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくりまします	ABCスープ	1群
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます	鶏肉	3群
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます	にんじん	4群
5群	炭水化物 エネルギー源になります	たまねぎ	4群
6群	脂肪 エネルギー源になります	ABCマカロニ	5群
		スープストック	5群
		食塩	3群
		こしょう	6群
		うすくちしょうゆ	3群
		こまつな	6群
		炒め油	6群

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<b>麦ごはん</b> 白ごはん 5群 大麦 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>カレーライス</b> 豚肉 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 ソテードオニオン 4群 白いんげんペースト 5群 炒め油 6群 ローリエ カレーウ1 カレーウ2 <b>チキンサラダ</b> チキンフレーク水煮 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群	<b>白ごはん</b> 牛乳 2群 <b>豚のしょうが焼き</b> 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 しょうが 4群 料理酒 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ <b>三輪にゅうめん</b> 三輪そうめん 5群 カットうす揚げ 1群 ちらしかまぼこ(桜) 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	<b>アップルパン</b> 規格パン 5群 ドライアップル 4群 <b>牛乳</b> 2群 <b>チキンナゲット</b> チキンナゲット 1群 揚げ油 6群 <b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ 5群 オリーブ油 6群 すりおろしにんにく 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 豚ひき肉 1群 三温糖 5群 赤ワイン マッシュルーム水煮 4群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ ウスターソース スープストック	<b>白ごはん</b> 牛乳 2群 <b>鮭の塩焼き</b> 鮭 1群 <b>ちくさあえ</b> チンゲンサイ 3群 こまつな 3群 カットうす揚げ 1群 えのきたけ 4群 にんじん 3群 ごま油 6群 こいくちしょうゆ 三温糖 5群 <b>豚汁</b> 豚肉 1群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 だいこん 4群 にんじん 3群 ささがきごぼう 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック	<b>コッペパン</b> 牛乳 2群 <b>鶏肉のしモンソース</b> 鶏肉のでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 三温糖 5群 レモン果汁 4群 こいくちしょうゆ <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 きゅうり 4群 こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 <b>オニオンスープ</b> たまねぎ 4群 ソテードオニオン 4群 カットベーコン 1群 にんじん 3群 しめじ 4群 スープストック 食塩 こしょう
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<b>白ごはん</b> ショア 2群 <b>焼きぎょうざ</b> ぎょうざ 1群 <b>中華サラダ</b> 糸かまぼこ 1群 大豆もやし 4群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 米酢 1群 うすくちしょうゆ 三温糖 5群 ごま油 6群 <b>マーボー豆腐</b> 冷凍豆腐 1群 豚ひき肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 青ねぎ 3群 トウバンジャン トマトケチャップ 八丁みそ 1群 コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん 5群 ごま油 6群 三温糖 5群	<b>白ごはん</b> 牛乳 2群 <b>メンチカツ</b> メンチカツ 1群 揚げ油 6群 <b>切干大根の煮物</b> 切干大根 4群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし <b>豆乳汁</b> 鶏肉 1群 料理酒 しょうが 4群 しめじ 3群 こまつな 3群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 冷凍豆腐 1群 無調整豆乳 1群 みそ 1群 削り節パック	<b>コッペパン</b> 牛乳 2群 <b>あらびきロングウインナー</b> あらびきロングウインナー 1群 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 5群 <b>キャベツソテー</b> にんじん 3群 キャベツ 4群 こしょう スープストック うすくちしょうゆ 炒め油 6群 <b>コーンポタージュ</b> 鶏肉 1群 ホールコーン 4群 クリームコーン 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 むき枝豆 4群 白いんげんペースト 5群 マーガリン 6群 小麦粉 5群 無調整豆乳 1群 スープストック こしょう	<b>白ごはん</b> 牛乳 2群 <b>手作り佃煮</b> 刻み塩昆布 2群 ちりめんじゃこ 2群 白いりごま 6群 糸かつお 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 4群 米酢 <b>ユーリンチー</b> 鶏肉のでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 3群 こいくちしょうゆ 三温糖 5群 米酢 3群 青ねぎ 3群 <b>新じゃがのみそ汁</b> じゃがいも 5群 えのきたけ 4群 カットうす揚げ 1群 青ねぎ 3群 たまねぎ 4群 削り節パック 1群 みそ 1群 白みそ	<b>コッペパン</b> 牛乳 2群 <b>焼きそば</b> 調理やきそば麺 5群 炒め油 6群 豚肉 1群 にんじん 3群 緑豆もやし 4群 キャベツ 4群 ちくわ(kg) 1群 ウスターソース とんかつソース こしょう たまねぎ 4群 こまつな 3群 粉かつお 1群 <b>フルーツカクテル</b> ミックスフルーツ 4群 カクテルゼリー 5群 <b>おさかなソーセージ(個袋)</b> おさかなソーセージ 1群

29日(月)	30日(火)
<b>昭和の日</b>	
	
<b>今日の奈良県産</b>	
米(ヒノヒカリ)・小麦粉 青ねぎ・豚肉 しめじ・錦糸たまご	
<b>今日の桜井市産</b>	
こまつな・三輪そうめん	
<b>今日の給食目標</b>	
給食のきまりをしよう!!	
素ごはん 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 2群 ピビンパ 豚ひき肉 1群 にんじん 3群 ぜんまい水煮 4群 すりおろしにんにく 4群 ほうれんそう 3群 大豆もやし 4群 錦糸たまご 1群 本みりん 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 料理酒 6群 ごま油 6群 白いりごま 6群	はるさめスープ カットベーコン 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 はくさい 4群 緑豆はるさめ 5群 こしょう 5群 うすくちしょうゆ 5群 スープストック 5群 ヨーグルト 2群 ヨーグルト 2群

# 4月給食だより

いよいよ新年度がはじまります☆

学校給食は、児童生徒のみならず、健康に、楽しく学校生活を送りながら、体と心が成長することを願って提供されています。学校給食では、はじめて食べる料理や、苦手な食べ物もあると思いますが、いろいろな料理や食べ物にチャレンジして食生活を充実させましょう♪

## 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。



**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



**5** 食生活が多岐の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



**6** 伝統的な食文化を理解する。



**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



## 給食ができるまで



### 栄養管理と献立作成について

文部科学省が示す「学校給食 摂取基準」に基づき、給食センターの栄養士が献立を作成しています。

「学校給食 摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

### 給食費について

給食費は子どもたちに安心安全な給食をつくるための材料費となります。施設・設備・運営に関する経費は行政が負担しています。なお、近年の食材費高騰を受け、食材費高騰分(15.7%)を市費負担として給食費を補っております。

	保護者負担	市費負担	1食
小学校	4400円	691円	309円
中学校	4700円	738円	332円

### 食物アレルギーについて

給食でのアレルギー対応には、生活管理指導票(医師が記入)の提出と給食センターでの面談が必要です。新たにアレルギーが判明した場合や、アレルギー対応が不要になった場合は、学校までご連絡ください。



### 主食

業者に委託しています。  
月・火・木 ごはん  
水・金 パン  
奈良県産の米・小麦粉を使用しています。

### 牛乳

200mLの紙パックの牛乳です。



### 副食

味・見た目・価格・安全性を考慮し、使用する物資を入札にて決定します。

### 主食の減量について

献立の栄養価や食品のバランスによって、主食の量を調整します。

白ごはん	通常	減量
小学校1~3年生	70g	60g
小学校4~6年生	90g	80g
中学校	100g	90g

規格パン	コッペパン	食パン	米粉パン
小学校	60g	80g	50g
中学校	80g	90g	70g

○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。  
○食材の産地については、桜井市のホームページをご覧ください。