

令和7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。

4月給食だより

学校給食は、学校での学習と同じように、「教育」のひとつとして提供されます。
成長期の児童生徒のみなさんが健康に育つため、栄養バランスのとれた食事を提供し、また理想的な食習慣と、食に関する知識を身につける場でもあります。
ただ食べるだけではなく、たくさんのことを考えながら食べてくださいね。
たくさんの食べ物や料理が登場し、初めて見る食べ物や、苦手な食べ物もあるかもしれませんが、一口でも二口でもいいのでチャレンジしてみてくださいね。
みなさんの給食の時間が楽しくなることを願っています。

入学・進級おめでとうございます。
今年度もおいしい給食を届けますので、どうぞよろしく願いいたします。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
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、健全な食生活を育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 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

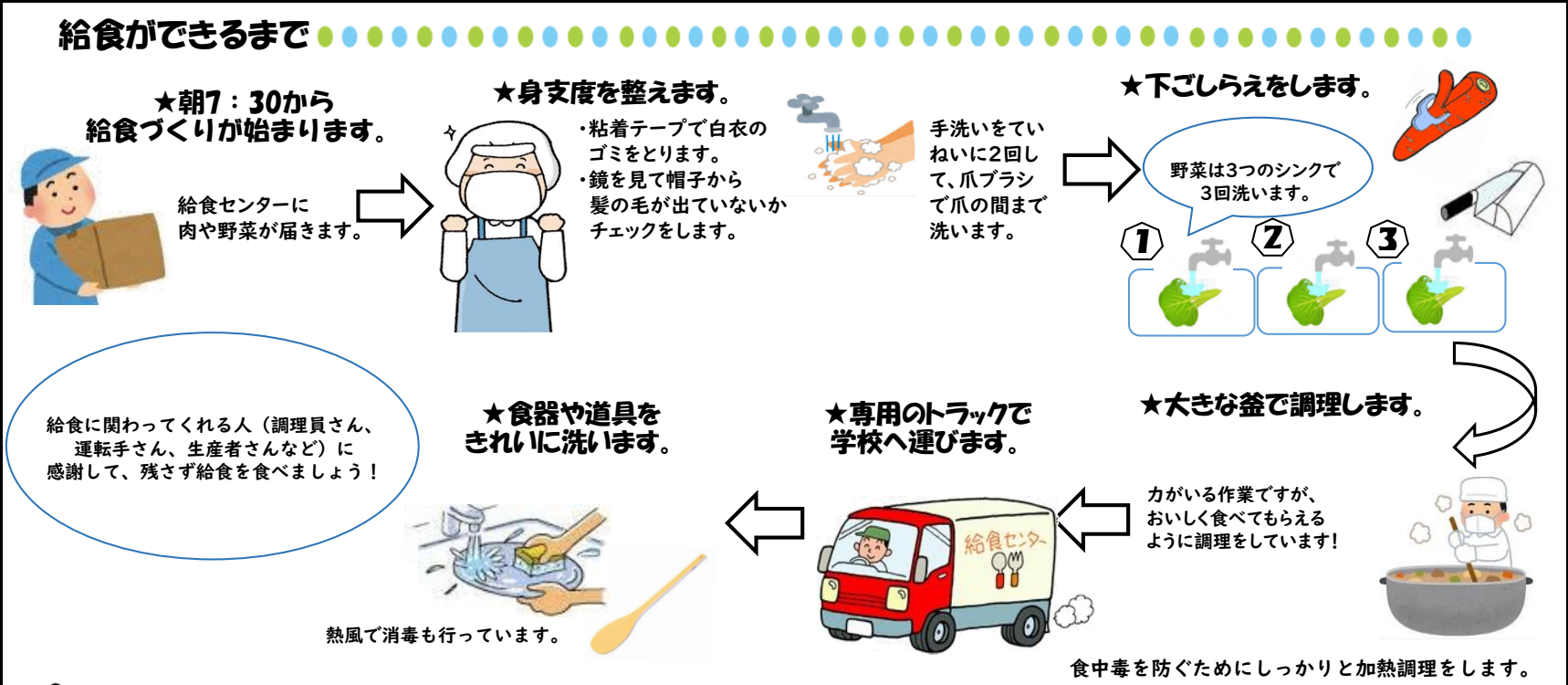
6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

11 日 (金)	
コッペパン	5群
牛乳	2群
ハンバーグのケチャップソース	
ハンバーグ	1群
トマトケチャップ	
三温糖	5群
ウスターソース	
ポテトサラダ	
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
食塩	
ABCスープ	
カットベーコン	1群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
キャベツ	4群
むき枝豆	4群
ABCマカロニ	5群
こしょう	
うすくちしょうゆ	
スープストック	

お祝い献立 14 日 (月)		15 日 (火)		16 日 (水)		17 日 (木)		18 日 (金)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	ジョア	2群	牛乳	2群
ポークカレー		豚肉のしょうが焼き		ミートスパゲティ		はるまき		ウインナーのケチャップソース	
豚肉	1群	豚肉	1群	スパゲティ	5群	揚げる	5群	あらびきロングウインナー	1群
じゃがいも	5群	たまねぎ	4群	オリーブ油	6群	揚げ油	6群	トマトケチャップ	
たまねぎ	4群	にんじん	3群	すりおろしにんにく	4群	中華風サラダ		ウスターソース	
にんじん	3群	しょうが	4群	たまねぎ	4群	ごまつな	3群	三温糖	5群
すりおろしにんにく	4群	料理酒		にんじん	3群	ホールコーン	4群	サワーキャベツ	
しょうが	4群	三温糖	5群	豚ひき肉	1群	にんじん	3群	キャベツ	4群
ソテードオニオン	4群	こいくちしょうゆ		三温糖	5群	チキンハム	1群	にんじん	3群
白いんげんパースト	1群	新じゃがのみそ汁		赤ワイン		緑豆はるまき	5群	三温糖	5群
ローリエ		新じゃが	5群	マッシュルーム水煮	4群	こいくちしょうゆ		食塩	
トマトケチャップ		にんじん	3群	トマト水煮	3群	ごま油	6群	米酢	
スープストック		うす揚げ	1群	トマトケチャップ		三温糖	5群	うすくちしょうゆ	
カレーウ1		青ねぎ	3群	ウスターソース		米酢		粒マスタード	
カレーウ2		たまねぎ	4群	スープストック		五目スープ		豆腐コーンポタージュ	
チキンサラダ		みそ	1群	チキンナゲット		鶏肉だんご	1群	鶏肉	1群
チキンフランク水煮	1群	削り節パック		レモンバジルナゲット	1群	にんじん	3群	スイートコーン	4群
キャベツ	4群			揚げ油	6群	奈良のしめじ	4群	クリームコーン	4群
にんじん	3群			カラフルサラダ		チンゲンサイ	3群	にんじん	3群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群			ブロッコリー	4群	白ねぎ	4群	たまねぎ	4群
お祝いデザート(直送)				赤パプリカ	3群	しょうが	4群	むき枝豆	4群
チョコクレープ	5群			黄パプリカ	3群	鶏ガラスープの素		白いんげんパースト	1群
				イタリアンドレッシング	6群	こしょう		マーガリン	6群
				メープルジャム		うすくちしょうゆ		小麦粉	5群
				メープルジャム(個袋)	5群			無調整豆乳	1群
								スープストック	
								こしょう	
21 日 (月)		22 日 (火)		23 日 (水)		24 日 (木)		25 日 (金)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群	黒糖パン		麦ごはん		コッペパン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	規格パン	5群	白ごはん	5群	牛乳	2群
さばのみそ煮		マーボー豆腐		黒糖パウダー	5群	大麦	5群	鶏肉のレモンソース	
さばのみそ煮	1群	冷凍豆腐	1群	牛乳	2群	牛乳	2群	鶏むね肉でん粉つき	1群
茎わかめの五目煮		豚ひき肉	1群	ポテトカップグラタン		ビビンバ		揚げ油	6群
乾燥茎わかめ	2群	たまねぎ	4群	ホトトギスグラタン(野菜)	5群	豚ひき肉	1群	三温糖	5群
豚肉	1群	にんじん	3群	ナチュラルチーズ	2群	にんじん	3群	レモン果汁	
平天	1群	干しいたけ	4群	アスパラとチキンのサラダ		ぜんまい水煮	4群	こいくちしょうゆ	
こんにゃく(つき)	5群	すりおろしにんにく	4群	アスパラガス	4群	すりおろしにんにく	4群	春野菜のポトフ	
にんじん	3群	しょうが	4群	たまねぎ	4群	ごまつな	3群	新じゃがいも	5群
三温糖	5群	青ねぎ	3群	にんじん	3群	大豆もやし	4群	春キャベツ	4群
こいくちしょうゆ		蒸ひきわり大豆	1群	チキンフランク水煮	1群	錦糸たまご	1群	新たまねぎ	4群
液体こんぶだし		トウバンジャン		ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群	本みりん		ミニウインナー	1群
本みりん		みそ	1群	ジュリエンスープ		三温糖	5群	にんじん	3群
三輪にゅうめん		ハ丁みそ	1群	鶏肉	1群	こいくちしょうゆ		アスパラガス	4群
三輪そうめん	5群	コチジャン		にんじん	3群	料理酒		スープストック	
鶏肉	1群	中華スープの素		たまねぎ	4群	ごま油	6群	うすくちしょうゆ	
うす揚げ	1群	こいくちしょうゆ		キャベツ	4群	白いりごま	6群	こしょう	
かまぼこ(桜)	1群	料理酒		えのきたけ	4群	もずくスープ		オレンジ(直送)	
にんじん	3群	でん粉	5群	乾燥パセリ	4群	もずく	2群	カットオレンジ	4群
たまねぎ	4群	ごま油	6群	スープストック		焼き豚	1群		
青ねぎ	3群	三温糖	5群	こしょう		にんじん	3群		
干しいたけ	4群	揚げぎょうざ		うすくちしょうゆ		冷凍豆腐	1群		
削り節パック		ぎょうざ	1群			チンゲンサイ	3群		
うすくちしょうゆ		揚げ油	6群			えのきたけ	4群		
本みりん		ミニフィッシュ				干しいたけ	4群		
		ミニフィッシュ(個袋)	2群			うすくちしょうゆ			
						中華スープの素			
						料理酒			
						ヨーグルト(直送)			
						ブルーヨーグルト	2群		

28 日（月）		29 日（火）		30 日（水）		平均栄養摂取量	
白ごはん 牛乳 メバルの竜田あげ メバルの竜田あげ 揚げ油 うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ こんにゃく(きざみ) にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体こんぶだし 豚汁 豚肉 うす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ だいこん にんじん ささがきごぼう こまつな みそ 削り節パック		昭和の日		コッペパン 牛乳 焼きそば 調理焼きそば麺 炒め油 豚肉 ちくわ にんじん 緑豆もやし キャベツ ウスターソース とんかつソース 食塩 こしょう たまねぎ こまつな 根菜つくね 根菜つくね フルーツミックスゼリー ミックスフルーツ はちみつレモンゼリー		5群 2群 5群 6群 1群 1群 3群 4群 4群 3群 1群 3群 4群 4群 3群 1群 4	



桜井市の学校給食について

桜井市立学校給食センターでは、小学校11校、中学校4校の給食（約4000食）を調理し、配送しています。

保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

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。

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。
環境への配慮から、直接飲めるパックに変わり、今年度より原則ストローが付きません。
(ストローは、児童生徒の実情に合わせて提供します)

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。

献立表

栄養士が献立を作成しています

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	増量	減量
小学1～3年生	70g	80g	60g
小学4～6年生	90g	100g	80g
中学生	100g	110g	90g

※麦ごはんは、重量の10%を麦に置き換えています。

規格パン

コッペパン	食パン(1枚)	食パン(2枚)	米粉パン
小学生	60g	80g	50g
中学生	80g	90g	70g

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(20.0%)を市費負担として給食費を補っております。

給食費	保護者負担	市費負担	合計	一食あたり
小学生	4400円	880円	5280円	321円
中学生	4700円	940円	5640円	345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。