令和4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”』

桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	779kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	摂取エネルギーの28.2%

6つの基礎食品群

1群	**たんぱく質** 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	**カルシウム** 丈夫な骨をつくります
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
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
5群	**炭水化物** エネルギー源になります
6群	**脂 肪** エネルギー源になります

12日(火)

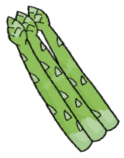
献立・食品	群
わかめごはん	
白ごはん	5 群
わかめごはんの素	2 群
牛乳	2 群
コロッケ	
ポテトコロッケ	5 群
揚げ油	6 群
春野菜のみそしる	
キャベツ	4 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
ささがきごぼう	4 群
カットしめじ	4 群
カットえのきたけ	4 群
カットうす揚げ	1 群
冷凍豆腐	1 群
青ねぎ	3 群
削り節パック	2 群
みそ	1 群
豆乳プリン(直送)	
豆乳プリン	6 群

13日(水)

献立・食品	群
米粉パン	5 群
牛乳	2 群
ハンバーグのケチャップソース	
減塩ハンバーグ	1 群
トマトケチャップ	
三温糖	5 群
ウスターソース	
花野菜サラダ	
カットブロッコリー	3 群
カットカリフラワー	4 群
たまねぎドレッシング	6 群
ABCスープ	
カットウインナー	1 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
じゃがいも	5 群
キャベツ	4 群
カットいんげん	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	

14日(木)

献立・食品	群
麦ごはん	
白ごはん	5 群
大麦	5 群
牛乳	2 群
チキンカレー	
鶏肉	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
グリンピース	3 群
ソテードオニオン	4 群
白いんげんペースト	4 群
スープストック	
ローリエ	
カレールウ1	
カレールウ2	
アスパラとコーンのサラダ	
カットアスパラガス	4 群
ホールコーン	3 群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6 群


アスパラガス

15日(金)

献立・食品	群
コッペパン	5 群
牛乳	2 群
はるまき	
はるまき	1 群
揚げ油	6 群
みそラーメン	
ラーメン麺	5 群
豚肉	1 群
チンゲンサイ	3 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
緑豆もやし	4 群
なると	1 群
しょうが	4 群
ホールコーン	3 群
すりおろしにんにく	4 群
みそ	1 群
トウバンジャン	
こしょう	
中華スープの素	
メープルジャム	
メープルジャム(個袋)	6 群

18日(月)

献立・食品	群
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
豚肉のしょうが焼き	
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	
三温糖	5 群
こいくちしょうゆ	
にゅうめん汁	
三輪そうめん	5 群
鶏肉	1 群
カットうす揚げ	1 群
桜型かまぼこ	1 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
青ねぎ	3 群
干ししいたけ	4 群
削り節パック	2 群
うすくちしょうゆ	
本みりん	

19日(火)

献立・食品	群
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
いわしの梅煮	
いわし梅煮	1 群
茎わかめのサラダ	
茎わかめ	2 群
たまねぎ	4 群
ホールコーン	3 群
にんじん	3 群
糸かまぼこ	1 群
かんきつドレッシング	6 群
豚汁	
豚肉	1 群
カットうす揚げ	1 群
冷凍豆腐	1 群
たまねぎ	4 群
つきこんにゃく	5 群
にんじん	3 群
だいこん	4 群
ささがきごぼう	4 群
青ねぎ	3 群
みそ	2 群
削り節パック	1 群

20日(水)

献立・食品	群
アップルパン	
コッペパン	5 群
ドライアップル	4 群
牛乳	2 群
ミートスパゲティ	
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	
チキンナゲット	
チキンナゲット	1 群
揚げ油	6 群

21日(木)

献立・食品	群
麦ごはん	
白ごはん	5 群
大麦	5 群
牛乳	2 群
ビビンバ	
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
ほうれん草	3 群
緑豆もやし	4 群
錦糸卵	1 群
本みりん	
三温糖	6 群
こいくちしょうゆ	
料理酒	
ごま油	6 群
白いりごま	6 群
わかめスープ	
チキンハム	1 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
カットしめじ	4 群
カットえのきたけ	4 群
カット干しわかめ	2 群
スープストック	
うすくちしょうゆ	
こしょう	
カップdeヤクルト(直送)	
カップdeヤクルト	1 群

22日(金)

献立・食品	群
背割りコッペパン	5 群
牛乳	2 群
あらびきロングウインナー	
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
ボイル野菜	
キャベツ	4 群
にんじん	3 群
食塩	
ホワイトシチュー	
鶏肉	1 群
じゃがいも	5 群
カットしめじ	4 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
むき枝豆	4 群
スープストック	
調理用牛乳	1 群
ホワイトルウ	
こしょう	

25日(月)

献立・食品	群
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
厚焼きたまご	
厚焼きたまご	1 群
じゃがいものそぼろ煮	
じゃがいも	5 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
つきこんにゃく	5 群
カットいんげん	4 群
鶏ひき肉	1 群
ミニ絹揚げ	1 群
こいくちしょうゆ	
料理酒	
本みりん	
三温糖	5 群
液体昆布だし	
でんぷん	
ふりかけ	
ふりかけ(おかか)	2 群

【カミカミ　】のマーク
がある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

26日(火)

献立・食品	群
白ごはん	5 群
ジョア(プレーン)(直送)	2 群
蒸しシュウマイ	
しゅうまい	1 群
三色ナムル	
緑豆もやし	4 群
にんじん	3 群
チンゲンサイ	3 群
うすくちしょうゆ	
ごま油	6 群
白いりごま	6 群
三温糖	5 群
マーボー豆腐	
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
蒸ひきわり大豆	1 群
トウバンジャン	
みそ	1 群
八丁味噌	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	
でんぷん	
ごま油	6 群
三温糖	5 群

27日(水)

献立・食品	群
コッペパン	5 群
牛乳	2 群
メンチカツ	
メンチカツ	1 群
揚げ油	6 群
トマトケチャップ	
ウスターソース	
三温糖	5 群
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
糸かま中華スープ	
にんじん	3 群
青ねぎ	3 群
しょうが	4 群
白菜	4 群
豚肉	1 群
干ししいたけ	4 群
糸かまぼこ	1 群
中華スープの素	
こしょう	
うすくちしょうゆ	
でんぷん	

28日(木)

献立・食品	群
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
さわら塩こうじづけ	
さわら塩こうじづけ	1 群
キャベツのごま和え	
キャベツ	4 群
にんじん	3 群
白いりごま	6 群
三温糖	5 群
こいくちしょうゆ	
若竹汁	
にんじん	3 群
カットえのきたけ	4 群
たけのこ水煮	4 群
カット干しわかめ	2 群
冷凍豆腐	1 群
削り節パック	1 群
うすくちしょうゆ	
本みりん	
料理酒	

たけのこ

29日(金)

昭和の日(しょうわ の ひ)

4月給食だより

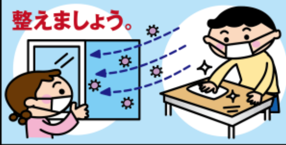
給食目標
給食のきまりをしろう

桜井市産	奈良県産
三輪そうめん	米　米粉 豚肉　青ねぎ　しめじ こんにゃく（製造） 厚焼きたまご

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、みなさんが楽しみになるようなおいしい給食を作りたいと思います。１年間、よろしくお願いいたします。

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。



給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

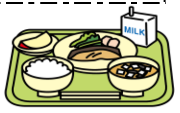
給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

学校給食について



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

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 食生活が多く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。

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4500食）を調理し、配送しています。

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。

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。

栄養管理と献立作成について

「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

				減量
小学校1～3年生	精白米	70　g	→	60　g
小学校4～6年生	精白米	90　g	→	80　g
中学校	精白米	100　g	→	90　g

コッペパン

				減量
小学校	小麦粉	60　g	→	50　g
中学校	小麦粉	80　g	→	70　g

給食費について

給食費は子どもたちにおいしい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。

小学校　月　4400円　（1食　267円）
中学校　月　4700円　（1食　287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。

桜井市立学校給食センター
オリジナルキャラクター
「もぐちゃん」

給食ができるまで

★朝7：30から給食づくりが始まります。

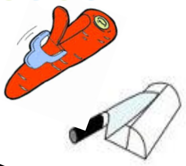
給食センターにお肉や野菜が届きます。

★身支度を整えます。

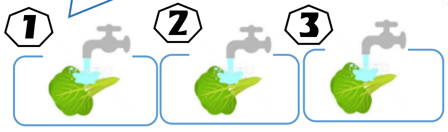
・粘着テープで白衣のゴミをとります。
・鏡をみて帽子から髪の毛がでていないかチェックをします。

手洗いをていねいに2回して、爪ブラシで爪の間まで洗います。

★下ごしらえをします。



野菜は3つのシンクで3回洗います。



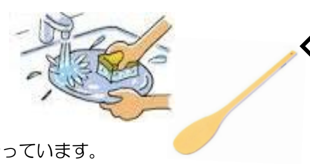
★大きな釜で調理します。

力がいる作業ですが、おいしく食べてもらえるように調理をしています！

食中毒を防ぐためにしっかりと加熱調理をします。

★専用のトラックで学校へ運びます。

★食器や道具をきれいに洗います。



熱風で消毒も行っています。

給食を作ってくれる人（調理員さん、運転手さん、生産者さんなど）に感謝して、残さず給食を食べましょう！