

4月学校給食献立予定表 (中学校)

令和6年度
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名		主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						栄養価					
		※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)				
8月		始業式													
9月	新年度最初の給食です	主食	ごはん						米		780				
		主菜	▲いわしごま味噌煮	いわし 味噌					砂糖	ごま	30.1				
		副菜	●かんぴょうサラダ	ハム		にんじん	かんぴょう	キャベツ	コーン		卵不使用マヨネーズ	23.0			
		副菜	●豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ					2.6			
10月	入学・進級おめでとうございます	主食	ごはん						米		826				
		主菜	レモンパッパーチキン	鶏肉		パセリ	赤ピーマン	レモン		油	29.9				
		副菜	カレーマリネ	ツナ		にんじん	たまねぎ	きゅうり	コーン	砂糖	オリーブオイル	22.9			
		副菜	◇ABCスープ	ベーコン		にんじん	小松菜	セロリ	たまねぎ		じゃがいも マカロニ	2.1			
その他	●お祝いいちごゼリー	豆乳 大豆粉				いちご		砂糖	油						
11月	姿勢よく食べよう	主食	◇ロールパン						ロールパン		837				
		主菜	●ハンバーグ・トマトソース	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	たまねぎ		砂糖	ラード	31.8				
		副菜	●ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	きゅうり			35.3			
		副菜	◇☆かぼちゃのポタージュ		牛乳	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ		(ルー) (白いんげん豆) バター		2.8			
12月	手をきれいに洗おう	主食	ごはん						米		818				
		主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく	しょうが	りんご	25.1			
		副菜	◇▲●海藻サラダ		わかめ	こんぶ	とさかひり	にんじん	キャベツ	コーン		中華ドレッシング	18.1		
		その他	●メロンクリームソーダ風ゼリー	豆乳				メロン		砂糖		2.3			
15月	給食の準備について	主食	ごはん						米		870				
		主菜	◇●コロケ・小袋ソース	豚肉				たまねぎ		じゃがいも	パン粉	砂糖	油	27.1	
		副菜	キャベツのおかか和え		花かつお	にんじん	キャベツ	もやし				25.9			
		副菜	●豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	大根	たまねぎ	ごぼう	ねぎ	(こんにゃく)	じゃがいも	油	2.4	
16月	なんでも食べよう	主食	ごはん						米		824				
		主菜	▲焼き肉	豚肉			ピーマン	たまねぎ	にんにく		油	33.9			
		副菜	▲わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし			ごま	ごま油	26.1			
		副菜	●豆腐とにらのスープ	豆腐	なると	にんじん	にら	ねぎ				3.4			
その他	☆Oパニラウエハース		脱脂粉乳					小麦粉	砂糖	油					
17月	給食当番の身支度について	主食	ごはん						米		787				
		主菜	さばの味噌煮	さば 味噌					砂糖		29.3				
		副菜	▲もやしののり和え		のり	にんじん	きゅうり	もやし		ごま	ごま油	25.5			
		副菜	●小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	小松菜					2.3			
18月	オムレツについて知ろう	主食	◇紅茶のパン						紅茶のパン		901				
		主菜	◇スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん	ピーマン	トマト	たまねぎ	マッシュルーム		油	33.6		
		主菜	○ほうれん草オムレツ	卵			ほうれん草				でんぷん	油	33.1		
		副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	きゅうり	コーン		和風ドレッシング	3.7		
19月	なめこについて知ろう	主食	三色丼(ごはん)						米		801				
		主菜	(●)豚肉そぼろ	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが		砂糖	油	33.2				
		主菜	(○)錦糸卵	卵								24.5			
		副菜	(▲)おひたし			ほうれん草	もやし			ごま		2.8			
副菜	●なめことおおさの味噌汁	豆腐 味噌	おおさのり	にんじん	ねぎ	なめこ									
22月	モロについて知ろう	主食	ごはん						米		806				
		主菜	モロの揚げ煮	モロ					でんぷん	砂糖	油	37.8			
		副菜	●大根サラダ	ツナ	のり			大根	きゅうり			20.2			
		副菜	●わかめと豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ					3.2			
23月	塩昆布について知ろう	主食	ごはん						米		825				
		主菜	豚肉の生姜炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ	しょうが		油	36.9				
		副菜	塩昆布和え		塩昆布			キャベツ	大根			24.8			
		副菜	●ゆばとわかめの味噌汁	ゆば 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ			じゃがいも		2.7			
24月	西京漬けについて知ろう	主食	ごはん・▲のり香味		のり				米	ごま	859				
		主菜	さわら西京漬け焼き	さわら 味噌					砂糖		34.0				
		副菜	にらともやしのおひたし			にら	もやし				20.5				
		副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	(しらたき)	じゃがいも	砂糖	油	1.8		
25月	食器を持って食べよう	主食	◇ミルクパン						ミルクパン		981				
		主菜	◇焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ	もやし		焼きそば麺	油	28.9			
		主菜	◇春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ	キャベツ	しょうが	しいたけ	小麦粉	米粉	春雨	油	36.9
		その他	☆■フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト			みかん	黄桃	パイナップル		砂糖	2.9		
26月	ツナごはんについて知ろう	主食	セルフツナごはん(ごはん)						米		989				
		副菜	(●)ツナごはんの具	ツナ 油揚げ		にんじん			砂糖		38.0				
		主菜	◇☆O鶏肉の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白				しょうが		砂糖	小麦粉	油	39.5		
		副菜	●白菜と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	白菜	たまねぎ	コーン		春雨	でんぷん	2.8		
30月	沢煮椀について知ろう	主食	ごはん						米		814				
		主菜	◇●ヒレカツ(2個)・小袋ソース	豚肉 大豆粉						パン粉	油	33.4			
		副菜	▲小松菜のごま和え			にんじん	小松菜	もやし		砂糖	ごま	22.7			
		副菜	沢煮椀	豚肉		にんじん	大根	ごぼう	たけのこ	しいたけ		油	2.4		

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・トマト

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆ナッツ類 (落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いか ●大豆・大豆製品 (みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 830kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 27.6g 食塩相当量: 2.5g未満
今月の平均 エネルギー: 848kcal たんぱく質: 32.2g 脂質: 26.6g 食塩相当量: 2.7g

※ 実際の摂取量には個人差があります。