



令和6年度

4月献立表



豊玉中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜								kcal	%	%	g	
10	水	○	ごぼう入りドライカレー カリカリポテトのサラダ	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 【豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 ジャがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん ごぼう 根深ねぎ セロリー キャベツ にんじん きゅうり	766	13.9	27.8	2.2			
11	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	飲用牛乳 鶏肉 凍り豆腐 豚肉 油揚げ 米みそ 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 しらたき 上白糖 ジャがいも 板こんにゃく	しょうが にんじん たけのご水煮 干し椎茸 根深ねぎ さやいんげん ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ	780	17.8	29.4	2.9			
12	金	○	赤飯 花麩のすまし汁 鶏の唐揚げ 三色あえ	飲用牛乳 ささげ 鶏肉 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 ごま 米サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油 花麩	しょうが 緑豆もやし ごまつな にんじん 根深ねぎ	762	17.0	31.9	2.9			
15	月	○	麦わかめご飯 厚揚げの野菜あん 三色あえ	飲用牛乳 炊き込みわかめの系 豚肉 生揚げ 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ジャがいも 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのご水煮 たまねぎ チンゲンサイ 緑豆もやし ごまつな 白菜	757	16.2	28.2	3.0			
16	火	○	和風さのこスパゲッティー さつまいものサラダ カフェオレゼリー	飲用牛乳 調理用牛乳 ベーコン 刻みのみ 粉薬天	スパゲッティー 米サラダ油 さつまいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン きゅうり キャベツ コーン えのきたけ	740	14.6	28.6	2.8			
17	水	○	肉野菜いため丼 中華風コンスープ	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 米みそ 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 ジャがいも でん粉	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし たまねぎ 根深ねぎ コーン コーンスライス チンゲンサイ	772	14.8	30.3	2.4			
18	木	○	麦ご飯 味噌汁 さばのねぎ塩やき 野菜ののり和え	飲用牛乳 さば 刻みのみ カツ下わかめ 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油	しょうが 根深ねぎ ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ	744	19.8	33.1	3.1			
19	金	○	チキンのガーリックピラフ 春雨スープ サモサ	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ジャがいも 乾燥マッシュポテト ぎょうざの皮 普通はるさめ ごま油	にんにく たまねぎ コーン 青ピーマン にんじん しょうが はくさい 干し椎茸 根深ねぎ	788	12.6	26.7	2.9			
22	月	○	キャベツのホイコーロー丼 たまごスープ 清美オレンジ	飲用牛乳 鶏卵 カツ下わかめ 豚肉 米みそ 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ 青ピーマン たけのご水煮 根深ねぎ にんじん 根深ねぎ 清美オレンジ	732	16.2	25.7	2.7			
23	火	○	麦ご飯 味噌汁 魚の変わりソース もやしのおかか和え	飲用牛乳 メルルーサ 糸削り 油揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 上白糖 ジャがいも	たまねぎ 緑豆もやし にんじん ごまつな 根深ねぎ	715	18.7	23.0	3.1			
24	水	○	きなこトースト 豆乳クリームシチュー フレンチサラダ	飲用牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 豆乳 【鶏ガラ】	食パン 有塩バター マーガリン 上白糖 米サラダ油 ジャがいも 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しょうが 根深ねぎ キャベツ きゅうり コーン	773	13.8	44.5	3.6			
25	木	○	麦ご飯 けんちん汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け	飲用牛乳 鮭 生揚げ 米みそ 豚肉 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 板こんにゃく 上白糖 ごま油	だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ 切干しいたご さやいんげん	739	21.7	24.2	2.9			
26	金	○	昆布まぜごはん 吉野汁 五目卵焼き	飲用牛乳 鶏卵 刻み昆布 鶏肉 油揚げ 【かつお節】	精白米 もち米 でんぶん 米サラダ油 上白糖	しょうが ごぼう にんじん 乾しいたけ ごまつな だいこん 根深ねぎ 水菜 たまねぎ	759	17.7	34.0	2.7			
29	月		昭和の日										
30	火	○	ミートカレーライス こんにゃくサラダ	飲用牛乳 豚肉 【豚骨 鶏ガラ】	有塩バター 精白米 米粒麦 米サラダ油 ジャがいも 薄力粉 板こんにゃく 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 根深ねぎ トマト缶詰 りんご 緑豆もやし きゅうり コーン	770	12.1	28.1	3.0			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

【 】で、だしやスープをとっています。

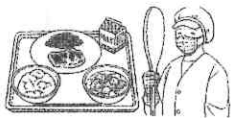
4月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	757	16.2	29.7	2.9	359	112	3.0	268	0.35	0.49	20	8.1

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで取組栄養価のみ記載します。



給食室より

給食調理委託会社は、「NECライベックス株式会社」の皆さんです。吉田チーフ、池ヶ谷サブチーフ、他5名で豊玉中学校の給食を作っています。栄養士は、市川です。給食室全員で、安全でおいしい給食を提供できるよう頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



献立表をご活用ください

献立には、料理名だけではなく、給食に使われている食品やエネルギー量など記載されています。ご家庭での食事作りにもご活用ください。また、給食で初めて食べた食品で、食物アレルギーが出るケースがあります。食べたことがない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてください。よろしくお願いいたします。



牛乳パックのリサイクルについて

豊玉中学校では、自分で飲んだ牛乳パックを洗い、開いて、乾かすといったリサイクルに取り組んでいます。これらの牛乳パックは、トイレットペーパーなどに再利用されます。



～お願い～

エプロン、三角巾、巾着袋の洗濯をお願いします。

給食当番は、エプロンと三角巾を使用します。週末に持ち帰り、巾着袋と一緒に洗濯をして、週明けに忘れずに持ってきてください。ボタンの袋のひもがとれている場合は、お手数ですが、つけ直していただくと助かります。また、数に限りがあり、みんなで使用するものなので、紛失しないようにお願いします。



参考書籍：学校給食、給食・食育大百科