

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくするもの 緑群 | エネルギー [kcal] 中学校 | 蛋白質 [g] 中学校 | ひとくちメモ |
|----|----|----|--|--|---|---|------------------------|-------------------|--|
| 10 | 月 | ○ | 朝焼き食パン おひさまポトフ カレーミート 清見オレンジ (生) | 普通牛乳 ウインナー ベーコン 豚ひき肉 大豆 | 食パン ジャがいも お ひさまパスタ なたね 油 三温糖 片栗粉 | たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが トマトピュー レ きよみオレンジ | 767 | 45.5 |  <p>ご入学・ご進級 おめでとうございます！</p> <p>お祝い献立 </p> <p>新しいスタートを切った みなさんへ、給食センターか らお祝いの気持ちをこめて、 「お祝い献立」をお届けしま す。</p> <p>●20日:「お花見汁」 お花見汁には、桜の花の 形をしたピンク色のちらしかま ぼこが入っています。 「ミニ鯛焼き」 鯛焼きは、日本で縁起の 良いものとされている鯛を かたどったお菓子です。 中にはあんこが入っています よ♪ </p> <p>世界の料理(タイ) ●24日:「カオマンガイ」 鶏のスープで炊いたごはん に、甘辛いタレがかかった蒸 し鶏をのせた料理です。 </p> <p>旬の食材を使った献立 ●10日:清見オレンジ ●12日:新玉ねぎのみそ汁 ●18日:アスパラガスサラダ ●19日:でこぼん ●28日:メロン </p> <p>給食では東大和市産の地場野 菜も使用しております。</p> |
| 11 | 火 | ○ | ごはん 沢煮椀 鶏肉と大豆の揚げ煮 もやしサラダ(柑橘ドレッシング) | 普通牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 冷凍蒸し大豆 | 精白米 なたね油 片栗 粉 三温糖 ごま | だいこん にんじん 干しいた け 根深ねぎ ほうれん草 しょう が もやし キャベツ | 837 | 36.5 | |
| 12 | 水 | ○ | キムたくごはん 新玉ねぎのみそ汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 野菜とえのきのおかか和え(しょう ゆ、おかか) | 豚肉 普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ さけ あ おのり かつおぶし | 精白米 強化米 なたね 油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ | にんにく きざみたくあん はく さいキムチ こねぎ たまねぎ ぶ なしめじ 根深ねぎ キャベツ え のきたけ にんじん こまつな | 780 | 41.2 | |
| 13 | 木 | ○ | ホットドッグ(背割りコッペパン、 豆腐ウインナーケチャップソース、 カレーキャベツ NEW!) 豆乳コーンシチュー | 普通牛乳 ベーコン 鶏 肉 豆乳 豆腐ウイン ナー | コッペパン ジャがいも 薄力粉 なたね油 三温糖 | にんじん たまねぎ 冷凍ホール コーン パセリ トマトピューレ キャベツ | 774 | 37.2 | |
| 14 | 金 | ○ | 豚丼(ごはん、豚肉のねぎ塩炒め) 海藻サラダ(たまねぎドレッシング) 白桃缶・さくらんぼゼリー | 普通牛乳 豚肉 海藻 ミックス | 精白米 なたね油 ごま ごま油 さくらんぼゼ リー | しょうが にんにく もやし にん じん 根深ねぎ こねぎ レモン キャベツ きゅうり 白桃缶 | 813 | 28.1 | |
| 17 | 月 | ○ | ごはん なめこのみそ汁 いかの唐揚げ(2) ほうれん草の煮浸し | 普通牛乳 赤みそ 白み そ 木綿豆腐 いか 油揚 げ | 精白米 片栗粉 なたね 油 三温糖 | なめこ だいこん 根深ねぎ しょう が にんにく キャベツ にんじ ん ほうれん草 | 797 | 35.1 | |
| 18 | 火 | ○ | にんじん食パン NEW! 野菜のスープ煮 ホキのマリネ アスパラガスサラダ(ノンエッグマヨ ネーズ) | 普通牛乳 鶏肉 ベーコ ン ホキ | にんじん食パン ジャ がいも 片栗粉 なたね 油 三温糖 ノンエッグ マヨネーズ | たまねぎ キャベツ にんじん レ モン ピーマン アスパラガス | 870 | 37.3 | |
| 19 | 水 | ○ | ごはん チキンカレー 野菜とハムのソテー でこぼん(生) | 普通牛乳 鶏肉 ハム | 精白米 なたね油 ジャ がいも 薄力粉 | にんにくしょうが セロリ にん じん たまねぎ トマトピューレ アップルソース キャベツ ほう れん草 でこぼん | 797 | 32.1 | |
| 20 | 木 | ○ | わかめごはん お花見汁 豚肉のごま焼き 小松菜サラダ(香味塩ドレッシング) ミニ鯛焼き NEW! | 炊きこみわかめ 普通牛 乳 鶏肉 油揚げ ちらし かまぼこ 豚肉 | 精白米 なたね油 ごま 三温糖 ごま油 ミニ鯛 焼き | だいこん にんじん 根深ねぎ しょうが キャベツ きゅうり こ まつな | 787 | 36.2 | |
| 21 | 金 | ○ | 焼きそば いんげんサラダ(たまねぎドレッシン グ) フルーツ白玉 | 豚肉 普通牛乳 | なたね油 むし中華め ん 冷凍白玉もち | たまねぎ にんじん もやし キャ ベツ 冷凍いんげん パイナップ ル缶詰 みかん缶詰 | 774 | 31.8 | |
| 24 | 月 | ○ | カオマンガイ(ごはん、チキン) ワタンスープ 黄桃缶・豆乳杏仁豆腐 | 普通牛乳 鶏ひき肉 鶏 肉 | 精白米 なたね油 ワン タン皮 ごま油 豆乳杏 仁豆腐 | にんじん はくさい 根深ねぎ しょうが レモン 黄桃缶 | 739 | 35.6 | |
| 25 | 火 | ○ | ごはん うすくず汁 鱈の甘辛だれ ひじきの煮物 | 普通牛乳 鶏肉 押し豆 腐 かまぼこ さわら ぼ しひじき 油揚げ | 精白米 くず粉 片栗粉 なたね油 三温糖 | えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな 干しいたけ 冷凍む き枝豆 | 842 | 39.6 | |
| 26 | 水 | ○ | 朝焼き食パン(いちごジャム) グリーンピース入り豆乳チャウダー かぼちゃコロッケ | 普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 | 食パン ジャがいも 薄 力粉 なたね油 かぼ ちゃコロッケ グラ ニュー糖 はちみつ く ず粉 | にんじん たまねぎ 冷凍ホール コーン グリーンピース いちご レ モン | 785 | 29.1 | |
| | | | | ☆ラッキーにんじん☆(グリーンピース入り豆乳チャウダー) | | | | | |
| 27 | 木 | ○ | 生姜焼き丼(ごはん、豚肉と玉ねぎの 生姜焼き) 豆腐のみそ汁 枝豆サラダ(柑橘ドレッシング) | 普通牛乳 豚肉 木綿豆 腐 カットわかめ 赤み そ 白みそ | 精白米 なたね油 こん にやく 三温糖 | しょうが にんにく たまねぎ に んじん ぶなしめじ 大根 根深ね ぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ きゅ うり | 753 | 38.1 | |
| 28 | 金 | ○ | 中華菜飯 わかめスープ 餃子(2) メロン(生) | 豚肉 普通牛乳 鶏肉 カットわかめ ぎょうざ | 精白米 強化米 なたね 油 ごま油 ごま | にんじん 干しいたけ チンゲ ンサイ しょうが たまねぎ えの きたけ 根深ねぎ メロン | 784 | 31.7 | |
| | | | | | | | 月平均 | 793 | 35.7 |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 830 | 27-42 |

*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。
*学校により給食の実施日は異なります。

*四・五月分の給食費引落日は、五月三十一日(水)です。残高確認をお願いします。

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、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、家庭での食事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、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間に合わせた準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

保護者のみなさまへ ~給食費について~

*4月は、給食費の引き落としがありません。5月31日(水)が4月・5月分の引落日になります。2か月分の給食費が引き落とされます。残高のご確認をお願いいたします。
*学校給食は保護者のみなさまに納入していただく給食費によって成り立っています。お預かりした給食費は、食材の購入に使用しています。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。