

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	水	○	豚キムチ丼(ごはん、豚肉のキムチ炒め) 春雨スープ フルーツ白玉	普通牛乳 豚肉 赤みそ	精白米 なたね油 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 片栗粉 冷凍白玉もち	にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ もやし たけのこ水煮 にら 白桃缶 みかん缶	827	36.6	 <p><b>ご入学・ご進級 おめでとうございます!</b></p> <p><b>お祝い献立</b></p> <p>●22日: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><b>地場産物活用献立</b></p> <p>●12日: 「手作り東大和市産紅茶ケーキ」 市内で作っている紅茶パウダーと茶葉をふんだんに使用した、ケーキを提供します! 香りを楽しみましょう♪</p> <p><b>世界の料理(タイ)</b></p> <p>●25日:「カオマンガイ」 鶏のスープで炊いたごはん、甘辛いタレがかかった蒸し鶏をのせた料理です。</p> <p><b>旬の食材を使った献立</b></p> <p>●11日:新玉ねぎのみそ汁 ●15日:グリーンピース入り豆乳チャウダー ●18日:アスパラガスサラダ ●25日:メロン ●26日:美生柑</p> <p><b>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</b></p>	
11	木	○	わかめごはん 新玉ねぎのみそ汁 鶏の唐揚げ(2) えのきサラダ(和風ドレッシング)	炊き込みわかめ 普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ 鶏肉	精白米 じゃがいも 片栗粉 なたね油	たまねぎ ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが にんにく えのきたけ キヤベツ にんじん	786	34.8		
12	金	○	かてうどん(うどん、つゆ、ゆで野菜) 手作り東大和市産紅茶ケーキ	豚肉 油揚げ 普通牛乳 豆乳	なたね油 片栗粉 冷凍うどん ごま 薄力粉 米粉 三温糖	たまねぎ 根深ねぎ にんじん こまつな	790	34.5		
15	月	○	ホットドッグ(背割りミルクコッパン、豆腐ウインナーケチャップソース) グリンピース入り豆乳チャウダー キヤベツのソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 豆腐ウインナー ハム	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 なたね油 三温糖	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン缶詰 グリンピース トマトピューレ キヤベツ	838	40.0		
<b>☆ラッキーにんじん☆(グリーンピース入り豆乳チャウダー)</b>										
16	火	○	菜めし なめこのみそ汁 いかの磯辺揚げ(2) ほうれん草のお浸し(しょうゆ)	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 いか あおのり	精白米 薄力粉 なたね油	なめこ だいこん 根深ねぎ にんじん もやし ほうれん草	742	34.1		
17	水	○	中華丼(ごはん、中華丼の具) 枝豆サラダ(中華ドレッシング) 白桃・黄桃缶	普通牛乳 豚肉 いか なたね油	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ はくさい チンゲンサイ むき枝豆 キヤベツ 白桃缶 黄桃缶	744	31.1		
18	木	○	ココア食パン 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 レンズまめ ホキ	ココアパン じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キヤベツ にんじん レモン ピーマン もやし アスパラガス	804	42.5		
19	金	○	ごはん チキンカレー 野菜とコーンのソテー りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 りんごゼリー	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 ホールコーン キヤベツ ほうれん草 りんご缶	849	27.9		
22	月	○	ごはん(ふりかけ) お花見汁 鶏肉の胡麻焼き 小松菜サラダ(塩中華ドレッシング) 米粉のブルーベリータルト	普通牛乳 鶏肉 油揚げ ちらしかまぼこ	精白米 なたね油 ごま 三温糖 ごま油 米粉のブルーベリータルト	だいこん にんじん 根深ねぎ しょうが キヤベツ きゅうり こまつな	825	39.0		
23	火	○	朝焼き食パン(りんごジャム) 白いんげん豆のポタージュ かぼちゃコロッケ	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	食パン 薄力粉 なたね油 グラニュー糖 くるみ粉	にんじん たまねぎ クリームコーン缶詰 パセリ かぼちゃコロッケ アップルソース りんご缶 レモン果汁	920	33.0		
24	水	○	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜焼き 海藻サラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ 豚肉 海藻ミックス	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖	ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キヤベツ きゅうり	761	37.3		
25	木	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) 米粉ワンタンスープ メロン(生)	普通牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 なたね油 米粉ワンタン皮 ごま油	にんじん はくさい 根深ねぎ しょうが レモン果汁 メロン	716	37.1		
26	金	○	ツナカレードッグ(背割りミルクコッパン、ツナカレーペースト) さくらポトフ 美生柑(生)	普通牛乳 ウインナー ベーコン ツナ	ミルクパン じゃがいも さくら Pasta なたね油 三温糖 薄力粉	たまねぎ キヤベツ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ 美生柑	762	40.1		
30	火	○	中華菜飯 わかめスープ しゅうまい(2) 黄桃缶・豆乳杏仁豆腐	豚肉 普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ しゅうまい	精白米 強化米 なたね油 ごま油 豆乳杏仁豆腐	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 黄桃缶	769	28.3		
*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。							月平均	795	35.5	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

\*四・五月分の給食費引落日は、五月三十一日(金)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中で、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。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、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。

**栄養士が献立作成しています**



**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(金)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、よろしくお願いいたします。