

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
8	水	○	ホットドッグ(背割りミルクコッペパン)、豆腐ウインナーのケチャップソース、白いんげん豆のポタージュ、キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豆腐ウインナー	ミルクパン 薄力粉 なたね油 三温糖	にんじん たまねぎ クリームコーン缶詰 パセリ トマトピューレ きゅうり キャベツ	877	40.3	 <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>世界の料理(韓国)</b></p> <p>●24日:「ヤンニョムチキン」 鶏肉に衣を付けて油で揚げた後、甘辛いタレで味付けした韓国の料理です。定番料理として、定食屋や屋台で食べられています!</p> <p></p> <p><b>郷土料理(群馬県)</b></p> <p>●27日:「こしね汁」 群馬県の富岡市、甘楽郡地域の名産品である「こんにやく」、「しいたけ」、「ねぎ」の頭文字を取り、「こしね汁」と呼ばれています。野菜嫌いの子供でも野菜を多く食べられるように考えられた「食べる味噌汁」です!</p> <p></p> <p><b>旬の食材を使った献立</b></p> <p>●9日:新玉ねぎの味噌汁 ●15日:アスパラガスサラダ ●20日:グリーンピース入り豆乳チャウダー ●21日:清見オレンジ ●22日:筍ごはん ●23日:メロン</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>
9	木	○	わかめごはん 新玉ねぎの味噌汁 いかの唐揚げ(2) 野菜のおかか和え(おかか、しょうゆ)	炊き込みわかめ 普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ いか かつお節	精白米 じゃがいも 片栗粉 なたね油	たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	752	38.6	
10	金	○	照り焼きチキンサンド(横割りミルク丸パン、照り焼きチキン) ミネストローネ ほうれん草のソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	ミルクパン 三温糖 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶詰ダイス しょうが 冷凍ホールコーン ほうれん草 えのきたけ	740	47.5	
13	月	○	麻婆豆腐丼(ごはん、麻婆豆腐) 海藻サラダ(中華ドレッシング) りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 木綿豆腐 赤みそ 海藻ミックス	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 りんごゼリー	にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ キャベツ もやし りんご缶詰	811	33.9	
14	火	○	豚丼(ごはん、豚丼の具) けんちん汁 フルーツポンチ	普通牛乳 油揚げ 豚肉	精白米 なたね油 こんにやく じゃがいも 三温糖 カクテルゼリー	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ 水煮缶詰 冷凍いんげん りんご缶詰 パイナップル缶詰	808	28.3	
15	水	○	朝焼きパンチキン食パン ABCスープ 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 ベーコン ホキ	パンチキンパン マカロニ 片栗粉 なたね油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えのきたけ キャベツ 冷凍ホールコーン レモン果汁 ビーマン アスパラガス にんじん	894	36.2	
16	木	○	中華菜飯 春雨スープ 蒸しシュウマイ(2) 大豆サラダ(塩中華ドレッシング)	豚肉 普通牛乳 鶏肉 冷凍しゅうまい 冷凍蒸し大豆	精白米 なたね油 ごま油 緑豆はるさめ	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	673	28.2	
17	金	○	ゆかりごはん うすくず汁 ししゃもフライ(2)(ソース) こんにやくサラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ ししゃも	精白米 くず粉 薄力粉 片栗粉 なたね油 こんにやく	ゆかり えのきたけ だいこん 根深ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ	697	32.2	
20	月	○	朝焼き食パン(りんごジャム) グリンピース入り豆乳チャウダー スパイシーチキン	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	食パン じゃがいも 薄力粉 なたね油 グラニュー糖 くず粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 グリンピース にんにく アップルソース りんご缶詰 レモン果汁	815	45.0	
<p>*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。</p>				月平均	792	37.0			
							学校給食摂取基準	830	27-42

**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、家庭での食事では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。

**栄養**



**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。

給食時間における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。