令和５年４月　学校給食予定献立表　（中学校）

桶売中学校給食室

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
6	木	始　業　式							
7	金	**★進級お祝い献立★**　進級おめでとうございます！そして、今日は、今年度最初の給食です！みんなで楽しく食べましょう♪ 雑穀ごはん　牛乳(乳) ハンバーグのトマトソースがけ　切干大根のおかかあえ ほたてのすまし汁　お祝いデザート	牛乳(乳)　ほたて　豆腐 かつお節　とり肉　豚肉 豆乳	にんじん　しめじ　みつば 切干大根　もやし　ほうれん草 玉ねぎ　トマト　いちご	雑穀ごはん　砂糖 水あめ	751 kcal	33.8 g	18.2 g	2.6 g
10	月	ごはん　牛乳(乳) いわしのおろし煮　たけのこのごまあえ 肉じゃが	牛乳(乳)　豚肉 いわし	にんじん　こんにゃく 玉ねぎ　さやいんげん　ほうれん草 たけのこ　もやし　大根	ごはん　米油 じゃがいも　砂糖 ごま　でんぷん	757 kcal	33.6 g	18.9 g	2.8 g
11	火	ごはん　牛乳(乳) 春巻き(麦)　ホイコーロー チャプスイ(麦)	牛乳(乳)　豚肉　かまぼこ うずらの卵(卵) とり肉	干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ キャベツ　さやいんげん　にんにく しょうが　長ねぎ　たけのこ　きくらげ	ごはん　米油　砂糖 でんぷん　小麦粉(麦) 春雨	885 kcal	33.6 g	31.9 g	2.8 g
12	水	ごはん　牛乳(乳) 豆みそ　切干大根のごまネーズ炒め(卵) 高野豆腐の卵とじ(卵)	牛乳(乳)　とり肉　なると 高野豆腐　マグロフレーク 大豆　みそ	玉ねぎ　干ししいたけ こんにゃく　さやいんげん 切干大根　にんじん　もやし　ほうれん草	ごはん　米油 砂糖　マヨネーズ(卵) ごま　でんぷん	830 kcal	34.9 g	30.9 g	2.7 g
13	木	ポークカレーライス<麦ごはん>(乳,麦) 牛乳(乳)　ほうれん草とコーンのソテー みかんゼリー	牛乳(乳)　豚肉 チーズ(乳)　スキムミルク(乳) マグロフレーク	にんにく　にんじん 玉ねぎ　とうもろこし ほうれん草　みかん	麦ごはん　米油　じゃがいも カレールウ(麦)　ハヤシルウ(麦) 米粉　砂糖　でんぷん	860 kcal	26.9 g	23.9 g	3.0 g
14	金	ごはん　牛乳(乳) 厚焼き卵(卵)　ひじきの油炒め じゃが豚キムチ	牛乳(乳)　豚肉　大豆 とり肉　ひじき さつま揚げ　卵(卵)	にんにく　しょうが　にんじん こんにゃく　干ししいたけ 玉ねぎ　にら　さやいんげん	ごはん　米油 じゃがいも　砂糖 水あめ　ごま	767 kcal	34.6 g	19.5 g	2.3 g
17	月	給食はありません							
18	火	ごはん　牛乳(乳) さばのみそ煮 ブロッコリーのごまあえ　豚汁	牛乳(乳)　豚肉 豆腐　みそ さば	こんにゃく　にんじん 玉ねぎ　大根　長ねぎ ブロッコリー	ごはん　じゃがいも ごま　砂糖 でんぷん	785 kcal	32.6 g	22.6 g	2.7 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに(　)で表記してあります。　たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では［そば・落花生］を使用しておりません。　※減量ごはん：通常のごはんより精白米が１０ｇ少なくなっています。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。　※食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

４ 月（中学校）　　給食回数14回　平均栄養価：エネルギー795kcal　たんぱく質32.3g　脂質23.6g　カルシウム454mg　食塩相当量2.7g

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	水	**★食育の日献立★**　毎月１９日は食育の日！今月は、いわき市産の食材を使った献立です。よ～く味わって食べましょう！ 雑穀ごはん　牛乳(乳) 揚げ豆腐②(麦)ねぎ塩あんかけ 切昆布の油炒め　なめこ汁	牛乳(乳)　豆腐 みそ　豚肉 昆布	なめこ　長ねぎ　小松菜 ごぼう　にんじん　枝豆 玉ねぎ　エリンギ　こねぎ	雑穀ごはん 米油　砂糖 でんぷん	759 kcal	27.5 g	25.4 g	2.6 g
20	木	きつねうどん<ソフトめん(麦)＋きつねかけ汁> 牛乳(乳)　手作りかき揚げ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉　なると 油揚げ　しらす	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草 長ねぎ　ごぼう　こねぎ オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん　米油	806 kcal	32.9 g	18.6 g	2.8 g
21	金	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳)・コーヒー ウインナーとキャベツのソテー ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳)　とり肉 チーズ(乳)　スキムミルク(乳) ウインナー	にんじん　玉ねぎ　枝豆 とうもろこし　エリンギ キャベツ　小松菜	パン粉(乳,麦)　米油 じゃがいも　シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	802 kcal	29.9 g	29.4 g	2.7 g
24	月	ごはん　牛乳(乳) 豚かつ(麦)卵とじ(卵) キャベツのみそ汁　フィッシュビーンズ	牛乳(乳)　豆腐 油揚げ　みそ　大豆 豚肉　卵(卵)　青のり　煮干し	玉ねぎ　キャベツ 小松菜　みつば	ごはん　じゃがいも 小麦粉(麦)　でんぷん　パン粉(麦) 米油　砂糖　ごま	769 kcal	32.8 g	21.4 g	2.7 g
25	火	給食はありません							
26	水	ごはん　牛乳(乳) 肉しゅうまい③(麦)　切干大根のナムル マーボー豆腐	牛乳(乳)　豚肉　大豆　みそ 豆腐　マグロフレーク ほたて　とり肉	しょうが　にんにく　にんじん　長ねぎ 干ししいたけ　こねぎ　切干大根 もやし　ピーマン　赤パプリカ　玉ねぎ	ごはん　ごま油 でんぷん　砂糖 ごま　小麦粉(麦)	871 kcal	40.6 g	23.3 g	3.0 g
27	木	ごはん　牛乳(乳) さわらのレモンじょうゆがけ おかかあえ　玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳)　油揚げ みそ　かつお節 さわら	玉ねぎ　小松菜 キャベツ　レモン ほうれん草	ごはん　じゃがいも でんぷん　米油 砂糖	736 kcal	29.6 g	20.9 g	2.7 g
28	金	**★お花見献立★**　今日の給食は、お花見に持って行きたくなるようなメニューにしました。 たけのこごはん<減量ごはん> 牛乳(乳)　とりつくね②(麦) にらたま汁(卵)　クリームソーダゼリー	牛乳(乳)　油揚げ 卵(卵)　とり肉 ひじき　豆乳	たけのこ　にんじん 玉ねぎ　にら メロン	ごはん　米油　砂糖 でんぷん　小麦粉(麦) パン粉(麦)　水あめ	758 kcal	28.9 g	24.9 g	3.0 g

<学校給食摂取基準>いわき市の児童の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7

みなさんの給食は、桶売中学校の給食室で作っています。調理員・栄養士・配送員が力を合わせてこころをこめた栄養たっぷりの給食を届けます。楽しみにしていてくださいね！