

4月給食予定献立表

令和6年度

墨田区立本所中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主に体のエネルギーになる | | 栄養価 | |
|----|----|-------------|----------------|--|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g |
| | | 牛乳 | 主食 | 副食 | 魚・肉・卵・豆 | 乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・果物・きのこ | 穀類・芋・砂糖 | 油脂・種実 | |
| 9 | 火 | ○ | わかめごはん | 鮭の香味醤油焼き 青菜とえのきのおひたし 肉じゃが | 鮭 糸削り 豚肉 | ★牛乳 炊き込みわかめ 糸寒天 | 小松菜 人参 さやいんげん | にんにく 生姜 もやし えにきだけ 玉葱 | 米 米粒麦 米 粉 砂糖 じゃがいも (しらたき) | 油 | 789 Kcal 35.9 g 2.4 g |
| 10 | 水 | ○ | ごはん | 豚キムチ豆腐 カリカリサラダ(わかめ) オレンジヨーグルトゼリー | 豚肉 豆腐 あさりレトルト 粉ゼラチン | ★牛乳 生わかめ 粉寒 天 ★ヨーグルト ★生クリーム | 人参 小松菜 にら | にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 白菜 白菜キ ムチ 葱 キャベツ オレ ンジジュース | 米 米粒麦 砂 糖 でんぶん ワ ンタンの皮 | 油 ★ごま油 ★白ごま | 852 Kcal 36.3 g 3.0 g |
| 11 | 木 | 入学式 | | | | | | | | | |
| 12 | 金 | ○ | チキンライス | ポトフ 清見オレンジ | 鶏肉 ベーコン 豚肉 ウィンナー レンズ豆 | ★牛乳 | 人参 ピーマン 小松菜 | にんにく 玉葱 エリ ンギ セロリ キャベツ 清見オレンジ | 米 米粒麦 じゃがいも | 油 | 730 Kcal 26.8 g 3.2 g |
| 15 | 月 | ○ | 季節【たけのこ・草だんご】 | | 鶏肉 油揚げ 豆腐 うぐいすきな粉 | ★牛乳 | 人参 さやえんどう 冷凍よもぎ | たけのこ ごぼう 大根 葱 | 米 もち米 白玉粉 上新粉 砂糖 (こんにゃく) | 油 | 845 Kcal 31.9 g 2.7 g |
| 16 | 火 | ○ | けんちんうどん | ポテトの重ね焼き りんご | 鶏肉 油揚げ ベーコン | ★牛乳 ★ピザチーズ | 人参 小松菜 | 生姜 ごぼう 大根 葱 玉葱 りんご | 冷凍うどん(無 塩) じゃがいも パン粉 | 油 | 738 Kcal 30.6 g 2.9 g |
| 17 | 水 | ○ | チキンカレーライス | キャベツのサラダ セミノール(オレンジ) | 鶏肉 | ★牛乳 | 人参 ホールトマト さやいんげん | にんにく 生姜 セロ リ 玉葱 キャベツ きゅうり セミノール | 米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 ★バター | 815 Kcal 23.8 g 2.6 g |
| 18 | 木 | ○ | 和の食材【まごわやさしい】 | | 銀さわら みそ 鶏肉 大豆 油揚げ 生揚げ | ★牛乳 芽ひじき | 人参 小松菜 | にんにく 葱 玉葱 大根 えのきだけ | 米 米粒麦 砂糖 じゃがいも (しらたき) | ★白ごま 油 | 798 Kcal 38.2 g 3.3 g |
| 19 | 金 | ○ | フレンチトースト | シーフードシチュー アーモンド入りサラダ | ★たまご ベーコン ★えび ★いか あさり | ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★生クリーム | 人参 パセリ 小松菜 | セロリ 玉葱 エリンギ キャベツ | ★無塩食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも | ★バター 油 アーモンド | 760 Kcal 35.4 g 2.4 g |
| 22 | 月 | ○ | 世界【中国】 | | 豚肉 豚レバーチップ 豆腐 みそ | ★牛乳 海藻ミックス | 人参 小松菜 にら | にんにく 生姜 葱 たけのこ キャベツ ★バナナ | 米 米粒麦 砂糖 くず粉 | 油 ★ごま油 ★白ごま ★ねりごま | 856 Kcal 36.8 g 2.9 g |
| 23 | 火 | ○ | ごはん | 豆腐の真砂揚げ 野菜のかわりソース 豚汁 | 豆腐 鶏肉 ★えび ★たまご 豚肉 みそ | ★牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき | 人参 小松菜 | 玉葱 葱 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 | 米 米粒麦 で んぶん 砂糖 じゃがいも (こんにゃく) | 油 | 849 Kcal 32.3 g 2.6 g |
| 24 | 水 | ○ | 世界【イタリア】 | | 豚肉 大豆 ★いか ★えび | ★牛乳 | パセリ 人参 小松菜 | にんにく セロリ 玉 葱 エリンギ キャベ ツ 黄ピーマン | ★ソフトフランス パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 | オリーブ油 油 ★バター | 733 Kcal 34.2 g 3.3 g |
| 25 | 木 | ○ | ごはん 手作りなめたけ | ツナ入り玉子焼き 和風寒天和え 白滝のピリ辛炒め | ★たまご 豆腐 ツナ缶 豚肉 | ★牛乳 糸寒天 | 人参 にら 小松菜 小葱 | えのきだけ 生姜 玉葱 キャベツ 大 根 にんにく | 米 米粒麦 砂糖 (しらたき) | 油 | 798 Kcal 33.4 g 2.5 g |
| 26 | 金 | ○ | 四川風焼きそば | わかめサラダ 小魚の南蛮漬 | 豚肉 ★えび | ★牛乳 生わかめ スプラット(ヨー ロッパいわし) | 人参 にら 小松菜 | 生姜 玉葱 たけの こ もやし キャベツ きゅうり 葱 | 蒸し中華麺 砂糖 でんぶん 米粉 | 油 ★白ごま ★ごま油 | 729 Kcal 35.7 g 3.7 g |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | ○ | あぶたま丼 | ごま和え ニューサマーオレンジ | かまぼこ 油揚げ 高野豆腐 ★たまご | ★牛乳 | 人参 小松菜 ほうれん草 | 玉葱 干しいたけ 葱 キャベツ もやし ニューサマーオレンジ | 米 米粒麦 砂糖 | ★白ごま ★ねりごま | 796 Kcal 32.3 g 3.0 g |

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

◆ 学校給食摂取基準について ◆

学校給食の献立は、文部科学省が定めた学校給食摂取基準を目安に作成しています。この基準は、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに、児童・生徒に必要な1日の栄養の概ね1/3量を基本に定められていますが、家庭で不足していると推定される栄養素(カルシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2)については多めに設定されています。中学生は、成長が著しい時期にあたります。どの栄養素も不足しないようバランスよく摂ることが必要です。給食も残さずに食べましょう。



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム (食塩相当量) | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|-------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|------|
| Kcal | %エネルギー | %エネルギー | g | mg | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| 790 | 13~20 (34g程度) | 20~30 (23g程度) | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7以上 |

(その他:亜鉛は3mg摂取できるように配慮すること)