



4月 給食献立表

令和5年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量			
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
13	木	○	麦ごはん【給食開始】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	759	29.7	18.8		
14	金	○	ポークカレーライス【ビタミンCの多い献立】 フルーツのアセロラジュレあえ	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく りんご みかん もも パイナップル アセロラ レーズン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	779	20.8	15.4		
17	月	○	麦ごはん【不足しがちな食品:大豆製品】 厚揚げの旨煮 あじの香味焼き カットコーン	厚揚げ あじ 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん	しょうが にんにく コーン こんにゃく 玉ねぎ	米 麦 里いも 砂糖	油	805	34.2	22.2		
18	火	○	麦ごはん【旬の食材:春キャベツ】 ツナじゃが 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	791	28.3	20.7		
19	水	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 じゃがいものみそ汁 ししやも(2尾) 切り干し大根の炒め煮 豆乳ムース	てんぷら みそ	牛乳 ししやも わかめ	人参	玉ねぎ 切り干し大根	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	718	22.6	16.0		
20	木	○	豚キムチご飯【カルシウムの多い献立】 春雨スープ もやしとひじきのサラダ タルト	豚肉 なたと 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 ニラ	もやし しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが りんご	米 麦 春雨 砂糖 ごま ごま油	油	737	26.3	20.5		
21	金	○	キャロットパン【旬の食材:アスパラガス】 アスパラベーコンスパゲッティ チキンソテー スナップえんどうとツナのサラダ	鶏肉 ベーコン まぐろ	牛乳	人参 アスパラガス トマト	玉ねぎ にんにく スナップえんどう レモン	米 麦 パン 砂糖 スパゲッティ	油	826	32.8	34.8		
24	月	○	麦ごはん【食物繊維の多い食品】 味噌汁 いわしの梅煮 きんぴらごぼう さつまポテト	鯛 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ ごぼう	米 麦 さつまいも 砂糖	油 ごま	770	24.7	20.8		
25	火	○	ハヤシライス(麦ごはん) フレンチサラダ ヨーグルト【食物繊維の多い献立】	豚肉 まぐろ	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米 麦 砂糖	油	791	30.2	19.8		
26	水	○	麦ご飯【不足しがちな食品:大豆製品】 むらも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ	鶏肉 豆腐 鮭	牛乳	人参 ねぎ しそ	キャベツ しいたけ しめじ	米 麦 でんぶん	油	770	33.4	23.7		
27	木	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 高野豆腐と切り干し大根のみそ汁 きびなごカリフライ れんこんきんぴら	高野豆腐 わかめ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ いんげん	れんこん しめじ 干切り大根	米 麦 砂糖	油	714	23.3	19.4		
28	金	○	セルフ照り焼きバーガー【手洗いに気をつける】 (パン ハンバーグ キャベツ) ポークビーンズ	ハンバーグ 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも でんぶん	油	882	39.0	33.1		
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量		780	28.7	22.4
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量		830	13~ 20%	20~ 30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。
昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

食物アレルギー対応について

食物アレルギー対応給食は、小学校と同様に行います。
(除去食は卵・乳製品のみ調理の最終段階に限る)
申し込みには生活管理指導表等の書類が必要です。
詳しくは担任又は栄養教諭までお問い合わせください。

給食室より

入学・進級おめでとうございます。
給食室では14名の調理員で、皆さんが
元気に学校生活を送れるよう、精一杯給食
を作っていきます。
一年間よろしくお祈りします。



学校給食は、一日に必要な栄養の約1/3が摂取できるように
文部科学省により定められている摂取基準に沿って献立を立て
ています。残りの2/3は、朝食や夕食でしっかりとりましょう。

