



4月 給食献立表

令和6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				
12	金	○	ポークカレーライス【給食開始】 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 りんご みかん もも	米 麦 じゃがいも	油	779	20.8	15.4				
15	月	○	麦ごはん【世界の料理:中国】 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				
16	火	○	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	772	24.7	20.8				
17	水	○	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	803	28.6	20.7				
18	木	○	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	716	22.4	15.8				
19	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	パン スパゲッティ	油	825	32.8	34.8				
22	月	○	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	30.1	19.8				
23	火	○	麦ごはん【不足しがちな食品:大豆製品】 厚揚げの旨煮 ほき天玉あげ ほうれん草とエリンギのソテー	厚揚げ ほき 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	823	31.3	27.2				
24	水	○	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 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	油 ごま ごま油	737	26.2	20.5				
25	木	○	麦ご飯【不足しがちな食品:きのこ】 むらくも汁 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	760	34.5	23.1				
26	金	○	セルフバーガー【ビタミンCの多い献立】 (横割りパン 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ) ミネストローネ クレープ(いちご)	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 いんげん トマト	玉葱 ズッキーニ なす 玉ねぎ にんにく キャベツ	パン マカロニ	オリーブ油	845	31.1	31.9				
※ 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		783	28.4	22.6		
※ 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。(今月は18日実施)
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
を作っていくしたいと思います。
一年間よろしくお願い致します。



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らしましょう。

