



# 令和4年4月予定献立表



【中学校】

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
8	金	ご飯	○	鶏肉の香味焼き 1個 ほうれん草の和風サラダ 呉汁 お祝いクレープ	鶏肉 大豆 豆乳 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 人参	えのき 長葱 にんにく 生姜 ごぼう 大根	米 砂糖 里芋 クレープ	油 ごま	855 35.6 24.4 2.6
11	月	ご飯	○	鉄鍋餃子 もやしのパリ辛炒め トックスープ 麦芽ゼリー	餃子 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 長葱	米 春雨 砂糖 トック でんぷん ゼリー	ごま油	812 27.1 17.4 3.7
12	火	コッパン (苺ジャム)	○	ハンバーグ トマトソース 寒天サラダ(ドレッシング) ウイナーポトフ	ハンバーグ ウイナー 白いんげん豆	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー パセリ	玉葱 きゅうり コーン 大根 しめじ	パン ジャム 砂糖 じゃが芋	油	830 31.9 33.1 4.6
13	水	ご飯	○	ししゃもとさつま芋の天ぷら(天つゆ) 味噌ドレッシングサラダ 春のすまし汁 一口りんごゼリー 2個	味噌 鶏肉 豆腐 蒲鉾	牛乳 ししゃも	人参 菜の花	キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 長葱	米 砂糖 さつま芋 天ぷら粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	826 27.7 24.4 2.7
14	木	麦ご飯	○	福神漬け ボークカレー ヨーグルトサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 アロエ パイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ	米 麦 じゃが芋	油	858 23.8 19.7 3.2
15	金	ご飯	○	鶏の照り焼き 1個 芋いっぱいサラダ 酒々井味噌のなめこ汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	枝豆 コーン 生姜 大根 なめこ 長葱	米 砂糖 じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ	808 34.3 21.5 3.2
18	月	横割り 丸パン	○	コロッケ(ソース) コールスローサラダ きのこのクリームスープ	ハム ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン たもぎ茸 エリンギ しめじ マッシュルーム 玉葱	パン コロッケ 米粉	油	834 27.5 35.8 4.0
19		火	食育の日	さばのオレンジ煮 茎わかめの炒め煮 キャベツの味噌汁	さば 豚肉 油揚げ 味噌 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 江戸菜	たけのこ こんにゃく キャベツ もやし 長葱	米 砂糖	油 ごま	829 32.7 28.9 4.0
20	水	麦ご飯	○	春巻 海草サラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐	春巻 豚肉 味噌 豆腐 大豆	牛乳 海草	人参 にら	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 麦 でんぷん	油 ごま油	875 32.6 27.5 3.7
21	木	ご飯	○	にらまん 豚丼の具 かきたま汁 甘夏	にらまん 豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 小松菜	玉葱 しらたき 干し椎茸 甘夏	米 砂糖 でんぷん		853 36.0 22.6 3.9
22	金	ピラフ	○	パンブキングラタン アスパラサラダ ミネストローネ かむカムこんにゃく	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 南瓜 アスパラガス トマト	キャベツ コーン カリフラワー 玉葱 にんにく セロリ こんにゃく	米 マカロニ	油	861 30.0 27.2 3.9
25	月	ご飯	○	厚焼玉子 即席漬け 肉じゃが	卵 かつお節 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 キャベツ つぼ漬け 玉葱 しらたき	米 じゃが芋 砂糖	ごま 油	803 31.0 19.1 3.3
26	火	ご飯	○	鶏の唐揚げ 2個 竹輪入りさっぱりサラダ 肉団子スープ みかんゼリー	鶏肉 竹輪 肉団子	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ 白菜 干し椎茸 長葱	米 砂糖 でんぷん ゼリー	油	825 34.3 21.5 3.2
27	水	わかめご飯	○	鮭の甘塩焼き 五目さんびら 酒々井味噌の豚汁	鮭 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌 大豆	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく 大根 長葱	米 砂糖 里芋	ごま油 ごま	795 38.3 19.3 4.6
28	木	スパゲティ ナポリタン	○	チーズオムレツ 花野菜サラダ(ドレッシング) 蒸しケーキ	ベーコン ウイナー 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ コーン カリフラワー	スパゲティ 蒸しケーキ	油	847 28.5 39.3 3.9
29	金	昭和の日									

★4月分給食費の口座振替日は、5月分と一緒に5月31日(火)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としできなかった場合は、6月分と同じ日(6月30日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	835
たんぱく質: 27.0~41.5g	31.1
脂質: 18.4~27.7g	25.4
食塩相当量: 2.5g未満	3.6

## ご入学・ご進級おめでとうございます



今年度も子供たちが元気で楽しい学校生活を送れるように安心安全で美味しい給食作りに努めてまいります。

1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



### 今月の酒々井産



コシヒカリ  
1等米



長葱



味噌  
・15日: なめこ汁  
・27日: 豚汁

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>	<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>	<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>
-------------------------------------	---	----------------------------------	--	--	-------------------------------	---