

# 令和5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	
10	月	麦ご飯	○	鯖オレシソース煮 磯香和え 春のすまし汁 お祝い葛ゼリー	鯖 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 江戸菜 菜の花	生姜 もやし 干し椎茸 長葱	米 麦 砂糖 マーメイド でんぷん ゼリー	油	843 33.6 25.5 3.0
11	火	ご飯	○	コーンシューマイ 2個 豚丼の具 かきたま汁	豚肉 シューマイ 豆腐 なると 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	米 砂糖 でんぷん		851 35.4 23.9 4.1
12	水	シュガー 揚げパン	○	寒天サラダ(ドレッシング) チキンピーズシチュー カル鉄ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 寒天 わかめ ヨーグルト	人参 ブロッコリー アスパラガス	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋	油	816 30.8 28.2 3.7
13	木	ご飯	○	ハガツオ生姜味噌焼き 納豆和え 根菜ごま汁	ハガツオ 納豆 かつお節 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 里芋	ごま	803 41.0 21.3 2.0
14	金	ご飯	○	鉄鍋餃子 棒棒鶏サラダ 麻婆豆腐	餃子 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 にら	きゅうり もやし こんにゃく にんにく 生姜 長葱 干し椎茸	米 でんぷん	油 ごま油	878 37.2 26.5 3.6
17	月	ご飯	○	福神漬け ポークカレー ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 パイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ アロエ	じゃが芋	油	848 24.1 19.7 3.4
18	火	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き さつま芋サラダ わかめスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 枝豆 玉葱 えのき コーン	米 マーマレード さつま芋	マヨネーズ ごま	807 32.6 23.5 3.1
19	水	わかめご飯	○	豆乳コロッケ(ソース) 小松菜と竹輪のお浸し キャベツの味噌汁	竹輪 かつお節 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳 わかめ	小松菜 人参 江戸菜	キャベツ もやし 長葱 玉葱 コーン	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま	795 26.9 23.4 4.0
20	木	コッパン (いちご ジャム)	○	パンプキングラタン ごぼうサラダ チリコンカンスープ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 パセリ	玉葱 ごぼう コーン きゅうり マッシュルーム トマト	パン ジャム 小麦粉 じゃが芋	油 バター ごま	773 28.6 28.8 3.0
21	金	麦ご飯	○	鰯のみぞれ煮 高野豆腐とひじきの煮物 酒々井味噌のなめこ汁 プリン	鰯 高野豆腐 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 こんにゃく なめこ 長葱	米 麦 砂糖 プリン	油	858 32.4 26.0 3.3
24	月	ご飯	○	厚焼き玉子 枝豆サラダ 肉じゃが 清見オレンジ1/4個	卵 ハム 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	枝豆 もやし 玉葱 しらたき 清見オレンジ	米 砂糖 じゃが芋	油	875 34.4 23.6 3.9
25	火	スパゲティ ナポリタン	○	ままかりのトマトクリームフライ 2個 ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ヨーグルトレーズン	ベーコン ウインナー ままかり	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 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 レーズン	スパゲティ 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん ホワイトチョコ	油 オリーブオイル	885 30.1 45.1 4.0
26	水	ご飯	○	ハンバーグ おろしソース えのきだけの酢の物 酒々井味噌のさつま汁 果汁グミ 青りんご	ハンバーグ かにかま 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	大根 きゅうり えのき 長葱	米 砂糖 でんぷん さつま芋 グミ		861 35.6 22.8 4.1
27	木	ご飯 (のり佃煮)	○	鶏のレモン煮 切干大根のサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ	人参 江戸菜	レモン果汁 切干大根 きゅうり 長葱	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	850 38.5 26.2 3.9
28	金	ピラフ	○	ほきレモン風味焼き カル鉄サラダ ウインナーポトフ	鶏肉 ほき ハム ウインナー 大豆	牛乳 ひじき チーズ	人参 赤ピーマン パセリ	コーン きゅうり 大根 玉葱 しめじ	米 パン粉 じゃが芋	油 レモンオイル	859 35.5 29.5 5.3

★4月分給食費の口座振替日は、5月分と一緒に5月31日(水)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としが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	840
たんぱく質: 27.0~41.5g	33.1
脂質: 18.4~27.7g	26.3
食塩相当量: 2.5g未満	3.6



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化など、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。



### 今月の酒々井産



味噌  
・21日:なめこ汁  
・26日:さつま汁