２０２３年　４月　学校給食予定献立表

坂戸市立　中学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き 体をつくる食品 たんぱく質	無機質	体の調子を整える食品 カロテン	Ｖ．Ｃ．	エネルギーのもとになる食品 炭水化物	脂質	調味料等	栄養素 ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
13(木)	牛乳		牛乳						817	33.7
	トマトチキンカツサンド	鶏肉		ﾄﾏﾄ ﾊﾟｾﾘ	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ	小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 砂糖 ごまﾊﾟﾝ	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	米粉めんと野菜のスープ	豚肉		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	たまねぎ	でん粉 米粉めん		清酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節		
14(金)	牛乳		牛乳						788	32.2
	桜ごはん	油揚げ	しらす干し	さやえんどう にんじん	たけのこ 干ししいたけ 桜の花	米 こんにゃく	ごま	清酒 しょうゆ 塩		
	さわらの野菜あんかけ	さわら		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	たまねぎ もやし	でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ							
17(月)	牛乳		牛乳						890	35.8
	ごはん					米				
	家常豆腐	生揚げ 豚肉		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干ししいたけ	でん粉 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ		
	中華あえ	鶏卵		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ	はるさめ 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
	ジューシーフルーツ				ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ					
18(火)	牛乳		牛乳						862	29.4
	バターロール					ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ				
	春のペペロンチーノ	鶏肉 ﾁｮﾘｿｰｿｰｾｰｼﾞ		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんにく	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	ｵﾘｰﾌﾞ油	しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子		
	マセドアンサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし缶	じゃがいも	ﾏﾖﾈｰｽﾞ	塩 こしょう		
19(水)	牛乳		牛乳						798	30.4
	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉		さやえんどう にんじん	かんぴょう たけのこ 干ししいたけ	砂糖 米		清酒 しょうゆ 塩		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米油	塩		
	キャベツのおかかあえ	かつお節			ｷｬﾍﾞﾂ もやし			しょうゆ		
	フルーツミックス				みかん缶 黄桃缶 ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶	砂糖				
20(木)	牛乳		牛乳						847	26.4
	カレーライス	豚肉	ﾁｰｽﾞ	にんじん	しょうが ｾﾛﾘｰ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 塩 ｶﾚｰ粉 ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	アスパラガスとベーコンのソテー	ﾍﾞｰｺﾝ		ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ とうもろこし缶		米油	しょうゆ 塩 こしょう		
21(金)	牛乳		牛乳						819	34.8
	わかめうどん	油揚げ かまぼこ 豚肉	わかめ	にんじん	ねぎ	うどん		清酒 しょうゆ 塩 削り節		
	小魚と大豆のシャリシャリ揚げ	大豆	かえり煮干し			小麦粉 砂糖	米油	しょうゆ		
	小松菜のごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
24(月)	牛乳		牛乳						861	33.0
	ごはん					米				
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩		
	新じゃがのうま煮	生揚げ 豚肉		さやえんどう にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	しょうゆ 煮干し		
	ピリッとキャベツ				ｷｬﾍﾞﾂ もやし		ﾗｰ油	しょうゆ 塩		
25(火)	牛乳		牛乳						794	29.8
	フラワーロール					ﾌﾗﾜｰﾛｰﾙ				
	若鶏のクリーム煮	鶏肉	ﾁｰｽﾞ 牛乳	にんじん ﾊﾟｾﾘ	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも ﾏｶﾛﾆ	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 塩 こしょう ﾛｰﾚﾙ		
	フレンチサラダ	ﾎﾟｰｸﾊﾑ		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
26(水)	牛乳		牛乳						836	32.4
	グリンピースごはん				ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米		清酒 昆布		
	豚肉のカリカリ揚げ	豚肉			しょうが にんにく	でん粉	米油	しょうゆ		
	鶏肉と昆布の炒め煮	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	干ししいたけ	砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 煮干し		
	浅漬け				ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり			塩		
27(木)	牛乳		牛乳						795	30.1
	卵とじうどん	油揚げ 鶏卵 かまぼこ 鶏肉		こまつな にんじん	ねぎ 干ししいたけ	でん粉 うどん		しょうゆ 一味唐辛子 削り節		
	チョコチップ蒸しパン					小麦粉 砂糖 ﾁｮｺﾚｰﾄ	米油	ｺｺｱ 塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ		
	もやしのサラダ	ﾎﾟｰｸﾊﾑ			きゅうり しょうが とうもろこし缶 もやし	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
28(金)	牛乳		牛乳						897	36.4
	切り干し大根のそぼろ丼	鶏肉 豚肉		いんげん	切り干し大根 たまねぎ	でん粉 砂糖 米	米油	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子		
	味噌汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	干しわかめ	こまつな	ねぎ	じゃがいも		削り節		
	手作りミルクゼリー		生ｸﾘｰﾑ 寒天 牛乳			砂糖		ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ		
	給　食　回　数　　１２　回							今月の栄養量	834	32.0
	４月より牛乳は２００ｍｌから２５０ｍｌとなります。　材料は都合により変更することがあります。							基準栄養量	830	27.0～41.5

ご入学・ご進級 おめでとうございます

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。
新２・３年生のみなさん、進級おめでとうございます。
それぞれに緊張と期待を胸に、新しい学年がスタートしたことと思います。
今年度は、１３日（木）から給食が始まります。
学校給食は学校教育の一環として、栄養のとれた食事を一緒に食べながら、楽しいふれあいの中で子どもたちの健康と心身の成長を育んでいきます。また、食育の観点からも、ご家庭や地域の方々との連携を図りながら、推進していく大切な役割があります。
今年度も安心でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食の目標

一　適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
二　日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
三　学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
四　食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
五　食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
六　我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
七　食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

毎月の献立表をご確認ください。

毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが、料理ごとに書かれています。アレルギー食材や、食べたことがない食材などがないかどうか、ご確認ください。また、給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる際の参考にしてみてください。

今年度も１年間
よろしくお願いします