



2024年 4月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き					調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物				脂質
11(木)	牛乳		牛乳					784	30.1	
	ツナサンド	まぐろ油漬け			きゅうり たまねぎ	ごまパン	マヨネーズ			塩 こしょう
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	米油			塩 こしょう 鶏がら 粉
12(金)	牛乳		牛乳					833	33.5	
	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 干しいたけ 桜の花	米 こんにやく	ごま			清酒 しょうゆ 塩
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉	あおのり			小麦粉 パン粉	米油			塩
	キャベツの一味漬				キャベツ きゅうり					塩 一味唐辛子
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15(月)	牛乳		牛乳					847	37.3	
	ごはん					米				
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干しいたけ	でん粉 砂糖	ごま油 米油			しょうゆ トウモロコシ 粉
	中華あえ	ホーカム		こまつな にんじん	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油 米油			しょうゆ 塩 米酢 こしょう
16(火)	牛乳		牛乳					790	29.1	
	フラワーロール					フラワーロール				
	若鶏のクリーム煮	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター 米油			白ワイン 塩 こしょう 鶏がら 粉
	おかひじきのサラダ	ホーカム		おかひじき にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 缶	砂糖	ごま 米油			しょうゆ 塩 米酢 こしょう
17(水)	牛乳		牛乳					840	26.1	
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが セロリ 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 かつお かつお かつお
	春キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ		米油			しょうゆ 塩 こしょう
18(木)	牛乳		牛乳					823	34.5	
	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 干しいたけ	砂糖 米				清酒 しょうゆ 塩
	あじの黒酢風味	あじ				小麦粉 でん粉 砂糖	米油			清酒 しょうゆ 塩 黒酢
	浅漬				きゅうり もやし					塩
	フルーツミックス				みかん缶 黄桃缶 パインアップル缶	砂糖				
19(金)	牛乳		牛乳					804	29.4	
	わかめうどん	油揚げ かまぼこ 豚肉	わかめ	こまつな にんじん	ねぎ	うどん				清酒 しょうゆ 塩 削り節
	じゃがいもと大豆のかりかり揚げ	大豆				じゃがいも でん粉 砂糖	米油			清酒 しょうゆ
	ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ					
22(月)	牛乳		牛乳					848	34.0	
	ごはん					米				
	いわしのしょうが煮	いわし	昆布		しょうが ねぎ	砂糖				清酒 本みりん しょうゆ 米酢
	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	米油			しょうゆ 煮干し
	ピリッとキャベツ				キャベツ もやし		ラー油			しょうゆ 塩
23(火)	牛乳		牛乳					817	28.3	
	煮込みうどん	油揚げ 鶏肉		にんじん	ねぎ 干しいたけ	じゃがいも うどん	米油			清酒 しょうゆ 削り節
	ココア蒸しパン		チーズ			小麦粉 砂糖	米油			ココア 塩 ベーキングパウダー
	ツナと野菜のサラダ	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ とうもろこし 缶		マヨネーズ			しょうゆ 塩 こしょう
24(水)	牛乳		牛乳					860	35.9	
	チリコンカンライス	大豆 鶏肉 豚肉		にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく	パン粉 砂糖 米	米油			赤ワイン ウスターソース 塩 トマトピューレ こしょう トマトケチャップ チリパウダー
	グリーンサラダ	ホーカム	チーズ	赤ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	米油			塩 米酢 こしょう
25(木)	牛乳		牛乳					794	30.4	
	マーブル食パン					マーブル食パン				
	ミートボールクリームスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	小麦粉 パン粉 でん粉	バター 米油			白ワイン 塩 こしょう 鶏がら 粉
	アスパラガスとキャベツのソテー	ベーコン		アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし 缶		米油			しょうゆ 塩 こしょう
26(金)	牛乳		牛乳					865	34.6	
	グリーンピースごはん				グリーンピース	米				清酒 昆布
	豚肉のかりかり揚げ	豚肉			しょうが にんにく	でん粉	米油			しょうゆ
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	切り干し大根	しらたき 砂糖	米油			清酒 しょうゆ 塩 煮干し
	小松菜ともやしのおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	もやし					しょうゆ
30(火)	牛乳		牛乳					847	29.1	
	バターロール					バターロール				
	春のペペロンチーノ	鶏肉 フォルソセージ		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油			しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子
	マセドアンサラダ	ホーカム		にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし 缶	じゃがいも	マヨネーズ			塩 こしょう
給食回数 13回								今月の栄養量	827	31.7
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



学校給食の目標



- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

資料「学校給食法」

献立表を参考にしてください

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、献立を立てる時の参考にしてください。また、ぜひご家庭でもつくってみてください。



中学生の基準

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値	基準値			
		児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー (Kcal)		530	650	780	830
たんぱく質 (%)		学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質 (%)		学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量) (g)		1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)		290	350	360	450
マグネシウム (mg)		40	50	70	120
鉄 (mg)		2	3	3.5	4.5
ビタミンA (μg RAE)		160	200	240	300
ビタミンB1 (mg)		0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)		0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)		20	25	30	35
食物繊維 (g)		4以上	4.5以上	5以上	7以上