

令和6年4月 学校給食予定献立表（給食回数16回） 牛久市立下根中学校

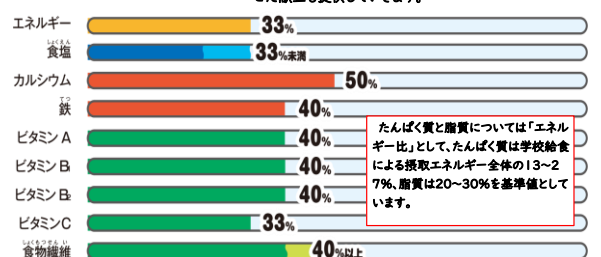
日	献立名	体の中でのおもなはたらき						その他の調味料など	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンCなど	5群 炭水化物	6群 脂質		
今年度の給食スタートです。給食室スタッフ一同、安全でおいしい給食作りをしていきます。よろしくお願いたします。									
8 (月)	タンメン(中華めん)	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし どうもろこし ねぎ	中華めん	油 ごま油	ラーメンスープ 塩 中華だし こしょう	866
	牛乳		牛乳						
	春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 春雨	油	しょうゆ 塩	2.8
9 (火)	クロワッサン 牛乳	卵(クロワッサン)	牛乳			クロワッサン			701
	肉団子のトマトソース(3個)	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		ケチャップ 塩 ソース 酢	
	野菜たっぷりクリームチャウダー	ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ どうもろこし	小麦粉(ルー) ジャがいも	バター	シチュールー コンソメ こしょう	2.4
りんごのタルト	豆乳 大豆粉			りんご		米粉 砂糖			
【入学・進級おめでとう献立】ご入学・ご進級おめでとうございます。今日から全学年そろって給食がスタートします。楽しく安全な給食時間を過ごしていきましょう。									
10 (水)	ごはん 乳飲料		乳飲料			ごはん			806
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ 酒 塩	
	オーシャンサラダ	カニ風味かまぼこ くらげ			キャベツ きゅうり どうもろこし レモン果汁	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.3
春雨スープ	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ もやし	春雨	ごま油	からスープ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
11 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			828
	鱈の塩こうじ焼き	さわか						塩こうじ みりん 酒	
	和風ポテトサラダ		のり	にんじん	枝豆 どうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ	2.2
キャベツのみそ汁	油揚げ	みそ	小松菜	キャベツ たまねぎ ねぎ				だし(鰹 鯖 鰯)	
12 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			801
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース 酒	
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	きゅうり キャベツ どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	2.9
【日本食べ物の旅～広島県～】広島県北部(庄原市や三次市)では、サメのことを「ワニ」と呼ぶそうで、郷土料理として昔からよく食べられている食材だそうです。さいき汁は、廿日市市の佐伯地域で生まれた郷土料理で、塩分控えめの汁物のことです。									
15 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			802
	もうかフライ	モウカザメ				パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう ソース	
	レモン和え	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		ごま油	しょうゆ	2.0
さいき汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ねぎ		さといも こんにやく	ごま油	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩 酒	
16 (火)	バターロール 牛乳		牛乳			バターロール			778
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト	枝豆 たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ 塩 ソース ローリエ	
	春野菜のサラダ		ひじき	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		3.6
コンソメスープ	ベーコン		さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ どうもろこし			コンソメ 塩 こしょう		
17 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			826
	和風ハンバーグ	豆腐 鶏肉			たまねぎ ねぎ えのきたけ	でん粉 砂糖	豚脂	和風だし しょうゆ	
	ひじきのきんぴら	豚肉 大豆	ひじき	さやいんげん にんじん		砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酒	2.7
じゃがいもわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		だし(鰹 鯖 鰯)		
【かみかみDay献立】毎月「8」のつく日はかみかみDayです。かみかみDayのある「いか」「ごぼう」「しいたけ」「枝豆」などを使用しています。また、カルシウムを多く含む食材「小松菜」「高野豆腐」を取り入れました。									
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			825
	いかの香味ソース	いか			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 酒	
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ 枝豆	砂糖	マヨネーズ	酢 塩	2.4
五目スープ	鶏肉 高野豆腐		小松菜 にんじん	たまねぎ しいたけ			からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう		
【美味しおDay献立】40(しお)を半分にするという意味合いで毎月20日を減塩の日として定めました。今日の減塩ポイントとして、しょうがやねぎの香味野菜を使用したり、だしのうま味を生かしたりしています。									
19 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			759
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく		ごま油	塩こうじ 中華だし 塩	
	しょうが和え			にんじん	きゃべつ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ	2.2
かきたま汁	鶏卵 豆腐		小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ		でん粉		だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩	
20 (土)	ごはん ミルクコーヒー		ミルクコーヒー			ごはん			834
	ハヤシチュー	豚肉		にんじん	枝豆 たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ ソース 酒	
	コーンとツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし		ドレッシング		2.5
23 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801
	スタミナ焼き肉炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	砂糖	油	甜面醬 豆板醬 しょうゆ 酒	
	わかめスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ もやし どうもろこし		ごま油	ラーメンスープ こしょう	2.1
カットパイナップル				パイナップル					
【スタディーメニュー シンガポールの料理】鶏肉に小がたっぷりのタレをかけて食べるシンガポール料理のひとつです。シンガポールにはたくさんのお店があります。ビーフンもそのひとつです。インド料理も浸透しているため、カレー料理もたくさんあります。									
24 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			821
	ジンジャーチキン	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	中華だし オイスターソース しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	シンガポール風サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 塩 カレー粉 酢	2.2
ビーフンスープ	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	ビーフン	ごま油	からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう		
25 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801
	サバのみそ煮	サバ	みそ		しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	キャベツとかまぼこのマヨ和え	かまぼこ		にんじん	枝豆 キャベツ たまねぎ	マヨネーズ		塩 黒こしょう	2.8
若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ えのきたけ			だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩		
26 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			787
	ポークしょうまい(3個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		塩	
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ もやし にんにく	春雨	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	2.5
中華スープ	なると	茎わかめ	にんじん チンゲン菜	大根 たまねぎ		ごま油	からスープ 中華だし しょうゆ 塩		
30 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			800
	アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油	塩 ソース	
	のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ 酢	2.4
豚汁	豚肉 豆腐	みそ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにやく		だし(鰹 鯖 鰯)		

- ・上の表で斜線で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。
- ・給食で使用するマヨネーズは、卵不使用のものを、カニ風味かまぼこは、カニ不使用のものを使用します。
- ・地場産物を積極的に使用し、地産地消を心がけます。
- ※今月の牛久市産予定食材…米・小松菜・長ねぎ・ごぼう・大根・ほうれん草・きゅうり
- ・毎月20日は、いばらき美味しおDayです。減塩を心がけた献立を実施します。
- ・「8」のつく日は、かみかみデーです。よく噛むことを意識した献立やカルシウムを多く含む食材を多く使用した献立を実施します。
- ・世界の料理や日本の郷土料理を実施していきます。
- ・材料の都合により、献立を変更することがあります。



学校給食の栄養

1日の食事摂取基準などに対する学校給食の割合



学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また、「生きた教材」として健康的な食べ方の手本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。さらに各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供していきます。