



令和7年度 4月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・16回
(米13回・パン麺3回)

基準

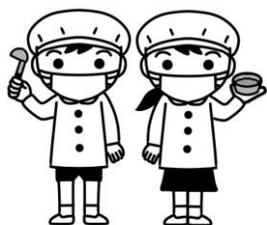
日曜	学校園	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	たんぱく質30g 脂質25g 塩分3g
			1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
8	火	ハヤシライス 牛乳 ゆでやさい ミニオレンジゼリー	豚肉	牛乳	にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・マツタケ	じゃがいも・小麦粉	サラダ油		870 28.2 25.4 2.4
9	水	ツナトースト 牛乳 野菜スープ フルーツヨーグルト	ツナ	牛乳	パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ		799 31.3 24.5 3.4
10	木	赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし けんちん汁 いちごとみかんのゼリー	鶏肉・みそ	牛乳		生姜		もち米・ささげ	ごま塩	853 35.6 25.3 3.5
11	金	麦入りごはん 牛乳 モロのから揚げ 塩昆布あえ 生揚げと野菜の煮つけ	モロ	牛乳		生姜		片栗粉	米油	796 30.0 22.7 1.9
14	月	麦入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	豆腐・豚肉	牛乳	にんじん・にら	玉ねぎ・竹の子・しいたけ・ねぎ	にんにく・生姜	サラダ油	豆板醤	838 30.2 24.5 3.0
15	火	麦入りごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ゆかりあえ 味噌汁	豚肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし	春雨	ごま・ごま油		820 34.0 22.6 2.8
16	水	ハンズパン 拜みカツ・キャベツ } パンに挟んで ABCスープ セブピーゼリー	鶏肉			玉ねぎ・キャベツ	小麦粉・パン粉	米油		825 32.4 29.0 3.5
17	木	麦入りごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮つけ 磯辺あえ	にしん	牛乳				パン	ごま	814 33.8 25.7 2.6
18	金	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ おろしあえ 肉じゃが	ちくわ・卵	牛乳				米・麦	カレー粉	894 29.7 22.6 3.4
21	月	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ にんにくじょうゆあえ ひじきと大豆の炒り煮	豚肉・鶏肉	牛乳		玉ねぎ	パン粉			900 34.4 28.3 2.4
22	火	麦入りごはん 牛乳 いわしのみそ煮 ごま酢あえ 豚汁	みそ	牛乳				米		825 30.7 24.2 2.9
23	水	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ブロッコリーのサラダ 手作りのフルーツゼリー	鶏肉	牛乳				米		829 33.7 24.9 3.2
24	木	麦入りごはん 牛乳 イカメンチカツ からしあえ 炒り豆腐	いか	牛乳		玉ねぎ	パン粉	米油	ポン酢	824 35.5 22.4 2.2
25	金	麦入りごはん 牛乳 三色丼の具 山菜汁	鶏肉・卵	牛乳				米・麦		845 35.5 23.0 2.5
28	月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め トマトと卵の中華スープ ふりかけ	鶏肉・大豆・みそ	牛乳				米		895 34.8 29.1 2.5
30	水	コッペパン 牛乳 オムレツ ポテトのチーズ煮 肉入りワンタンスープ	卵	牛乳				パン		886 35.1 30.4 3.7

都合により献立を変更する場合があります。 今月の平均 カルシウム:479mg 鉄分:4.4mg

入学・進級おめでとうございます。新年度が始まりましたね。気持ちを引き締めてがんばりましょう。4月は環境が変わり、食事をする時間が十分にとれないかもしれません。特に1年生は、小学校より給食時間が約15分短かく、量も多いので慣れるまで大変です。4時間目が終わったら、きれいに手を洗って全員で速やかに給食の準備をしましょう。マナーを守って和やかな雰囲気でお食事を楽しみたいですね。

※ のマークの日は学校園(宝木中・西が岡小・細谷小)での共通メニューです。

給食当番さんの約束!



- ☆4時間目終了後速やかに準備に取り掛かる
- ☆身支度をきちんと整える
(白衣・帽子・マスクの3点セットを着用)
- ☆手をきれいに洗って、消毒をする
- ☆担当の仕事は責任をもってしっかりする!

一昨年新調した本校の給食白衣は、制菌・防汚加工がしてあり、アイロンがけが不要です。もしかける場合は、低温～中温でお願いします。漂白剤・漂白剤入りの洗剤の使用は、防汚加工が弱くなるので避けてくださるようお願いします。

中学生の学校給食の摂取基準は

エネルギー: 830Kcal
たんぱく質: 27~42g (エネルギー全体の13~20%)
脂質: 18~28g (エネルギー全体の20~30%)
塩分: 2.5g未満です。

近年偏った食事で、塩分・たんぱく質・脂質の過剰摂取による生活習慣病や肥満、逆に過度な摂取不足による栄養障害などが増えています。

上記は中学生の平均的な基準になりますが、目安としてご確認ください。また、栃木県は塩分の過剰摂取も課題です。給食もできる限り薄味を目指します。