



令和8年度 4月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数：16回
(米12回・パン4回)

| 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 | 基準 たんぱく質 30g 脂質 25g 塩分 3g | |
|----|-----|--|-----------------|----------|---------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | | 魚・肉・卵 豆・大豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂類 | | | |
| 8 | 水 | ごはん } 牛乳 ハヤシルウ } 「ハヤシライス」 ゆでやさい いちごヨーグルト | 豚肉 | 牛乳 | にんじん・トマト・パセリ | 玉ねぎ・マツタケ | 米・麦 じゃがいも・小麦粉 | サラダ油 | | 803 29.5 18.4 2.5 | |
| 9 | 木 | ツナトースト } 牛乳 } ミートボールのカレー煮 } 入学式 ゆで野菜 | ツナ | 牛乳 | パセリ | 玉ねぎ・マツタケ | パン | バター | | 809 34.8 34.1 3.0 | |
| 10 | 金 | 赤飯 } 牛乳 } 入学のお祝い献立 鶏肉のみそ漬け焼き } 磯辺あえ } けんちん汁 } いちごゼリー } 麦入りごはん } 牛乳 } ちくわの三色揚げ } おろしあえ } 肉じゃが } | 鶏肉・みそ | 牛乳 | 鶏肉・大豆・ちくわ・油 | しょうが・にんにく 小松菜 菜の花・にんじん | もち米・ささげ じゃがいも・小麦粉 じゃがいも・砂糖 | ごま油 ごま ごま油 | ごま塩 カレー粉 ドレッシング | 812 28.6 21.9 3.0 | |
| 13 | 月 | 麦入りごはん } 牛乳 } ちくわの三色揚げ } おろしあえ } 肉じゃが } | ちくわ・卵 | 牛乳 | 青のり | ほうれん草 | 米・麦 小麦粉 | 米油 | カレー粉 | 890 28.7 22.6 3.4 | |
| 14 | 火 | 麦入りごはん } 牛乳 } 焼き魚(カマス塩焼き) } にんにくしょうゆあえ } ひじきと大豆の煮もの } オレンジ | カマス | 牛乳 | にんじん | キャベツ・もやし・にんにく | 米・麦 | ごま油 | | 803 30.4 23.4 2.4 | |
| 15 | 水 | こまponsパン } コロッケ・キャベツ } パンに挟んで ミネストローネスープ } セブピーゼリー } | 豚肉 | 牛乳 | 大豆・あさり・ササガ | トマト・にんじん | 玉ねぎ・キャベツ 玉ねぎ・セロリ・にんにく | パン じゃがいも・パン粉 マカロニ | ごま油 米油 | コンソメ | 905 32.6 29.0 3.0 |
| 16 | 木 | 五穀ごはん } チキンカレー } 牛乳 } 地産地消 トマト 海藻サラダ } ヨーグルト } | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん・トマト | 玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく | 米・雑穀 じゃがいも | サラダ油 | 香辛料 | 901 33.7 24.8 3.1 | |
| 17 | 金 | 麦入りごはん } 三色丼の具 } 牛乳 } 山菜汁 } | 鶏肉・卵 | 牛乳 | ほうれん草 | しょうが | 米・麦 砂糖 | | | 809 35.5 20.8 2.5 | |
| 20 | 月 | 麦入りごはん } 牛乳 } さばのみそ煮 } アスパラの塩昆布あえ } 炒り豆腐 } | さば | 牛乳 | いわし | アスパラガス | 米・麦 | | | 824 35.8 22.4 2.2 | |
| 21 | 火 | 麦入りごはん } 牛乳 } ソースとんかつ } 福井県の料理 ぼんずあえ } 打ち豆汁 } | 豚肉・卵 | 牛乳 | 大豆・油揚げ・みそ | ほうれん草 | 米・麦 小麦粉・砂糖 | 米油 | ソース | 920 37.1 27.0 3.0 | |
| 22 | 水 | ゆでスパゲティ } ミートソース } 牛乳 } ゆでやさい } カスタードプリン } | 豚肉 | 牛乳 | トマト・にんじん・パセリ | 玉ねぎ・にんにく | スパゲティ | オリーブ油 | | 810 32.0 24.3 2.6 | |
| 23 | 木 | 麦入りごはん } 牛乳 } 小・中合同 図書コラボメニュー 和風ハンバーグ } コールスローサラダ } 若竹汁 } 地産地消 柑橘ゼリー } | 豚肉・鶏肉 | 牛乳 | にんじん | 大根・玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン | 米・麦 | ドレッシング | | 814 31.8 20.5 3.2 | |
| 24 | 金 | 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 | にんじん・しそ | しょうが・玉ねぎ キャベツ | 米・麦 | サラダ油 | | 860 33.8 24.2 2.5 | |
| 27 | 月 | 麦入りごはん } 牛乳 } 米粉春巻き } 春雨サラダ } マーボー豆腐 } | 豚肉 | 牛乳 | ほうれん草・にんじん | 玉ねぎ・キャベツ・しいたけ もやし | 米・麦 小麦粉・米粉 | 米油 ごま | | 871 30.3 26.6 3.0 | |
| 28 | 火 | パン } 大豆チョコ } 牛乳 } ツナオムレツ } ポテトのチーズ煮 } ワンタンスープ } | 卵・ツナ | 牛乳 | 小松菜・にんじん | もやし・ねぎ・しょうが・マヨ | パン | サラダ油 バター | | 805 33.1 28.0 4.0 | |
| 30 | 木 | 麦入りごはん } 牛乳 } 地産地消 アスパラガス モロの和風マリネ } からしあえ } みそ汁 } | モロ | 牛乳 | 小松菜・にんじん | 玉ねぎ キャベツ・もやし | 米・麦 でんぷん | 米油 ごま | 辛子 | 780 34.8 19.1 2.6 | |

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:460mg 鉄分:4.8mg**

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。速やかに準備をして、和やかな雰囲気でお食事を楽しみたいですね。

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！

白衣は、制菌・防汚加工がしてあり、アイロンをかける必要はありません。もしかける場合は、低温～中温でお願いします。漂白剤や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い。大切に扱うようお願いします。

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。給食も薄味を目指します。

