



令和6年4月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・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	
10	水	わかめご飯	○	肉団子 3個 ブロッコリーサラダ (ドレッシング) 酒々井味噌の根菜ごま汁 おめでとうデザート	肉団子 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	コーン ごぼう 長葱	米 里芋 ゼリー	ごま	876 32.6 25.0 4.2
11	木	シュガー揚げパン	○	シーザーサラダ (ドレッシング) コーンクリームスープ 甘夏	ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 パセリ	カリフラワー コーン キャベツ マッシュルーム きゅうり 甘夏 玉葱	パン 砂糖 米粉	油	763 21.9 33.2 2.9
12	金	ご飯	○	いか磯香天ぷら (天つゆ) 元気の出るサラダ けんちん汁	いか 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 大根 キャベツ 干し椎茸 きゅうり ごぼう 長葱	米 小麦粉 砂糖 里芋	ごま油 油	810 34.7 23.6 3.4
15	月	ご飯	○	ボークカレー 福神漬け あわせるゼリーフルーツ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉葱 福神漬け アタデココ アロエ みかん缶 パイン缶	米 じゃが芋 ゼリー	油	837 22.9 18.5 3.2
16	火	ご飯	○	ハンバーグ トマトソース ごぼうサラダ ABCスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 ごぼう コーン きゅうり マッシュルーム	米 砂糖 マカロニ	油 ごま	850 27.7 28.7 3.4
17	水	麦ご飯	○	鉄鍋餃子 パンサンスー 麻婆豆腐	餃子 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 麦 マロニー 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 油	890 35.2 25.6 3.7
18	木	コッペパン (ブルーベリージャム)	○	パンプキングラタン イタリアンサラダ ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	南瓜 人参 ブロッコリー グリーンピース アスパラガス トマト	カリフラワー コーン にんにく 生姜 玉葱	パン ジャム じゃが芋	油	851 34.0 29.4 3.5
食育の日											
19	金	ご飯	○	かつおコロッケ (ソース) 春キャベツの梅和え すまし汁 みかんゼリー	かつお 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 梅 干し椎茸 長葱	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	813 25.7 22.9 3.7
22	月	ご飯	○	鯖の梅西京焼き 大豆の磯煮 豚汁	鯖 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 砂糖 里芋	油	838 39.1 25.6 2.6
23	火	麦ご飯	○	コーンシューマイ 2個 チンジャオロースー わかめスープ かむカムこんにゃく	シューマイ 豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン 人参	コーン にんにく 生姜 筍 玉葱 えのき 長葱 こんにゃく	米 麦 砂糖 でんぷん マロニー	油 ごま油	795 27.6 19.4 3.4
24	水	ゆかりご飯	○	鱈の揚げ煮 磯香和え 酒々井味噌の呉汁 カル鉄ヨーグルト	鱈 大豆 豆乳 味噌	牛乳 のり ヨーグルト	人参 ほうれん草	ゆかり えのき ごぼう 大根 長葱	米 小麦粉 里芋	油	761 34.4 15.9 4.5
25	木	ご飯	○	鶏の唐揚げ 1個 カル鉄サラダ なめこ汁	鶏肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん	油	828 38.5 25.4 4.1
26	金	スパゲティ ナポリタン	○	トマトミートオムレツ 温野菜サラダ (ドレッシング) ドーナツ	ベーコン ウインナー オムレツ	牛乳	人参 ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ カリフラワー トマト コーン	スパゲティ じゃが芋 ドーナツ	油	863 26.1 45.6 3.8
29	月	昭和の日			🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
30	火	ご飯	○	鶏肉の香味焼き ごまだれサラダ (ドレッシング) さつまい	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	長葱 にんにく 生姜 もやし きゅうり 大根	米 砂糖 さつまい	ごま 油	780 35.6 21.2 3.1

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	823
たんぱく質	: 27.0~41.5g	30.4
脂質	: 18.4~27.7g	25.2
食塩相当量	: 2.5g未満	3.4

今月の酒々井産

 **コシヒカリ 1等米**
 **さつまい**
 **味噌**
 ・10日: 根菜ごま汁
 ・24日: 呉汁