令和4年度　　**4 月分　学校給食予定献立表**

＜食育目標：給食の準備と片付けをきちんとしよう＞

福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校

| 日付 | 献立名 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>中/高 | アスリート | カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>塩分(g)<br>中/高 | アスリート | 主な材料<br>血やにくになる（赤）<br>1群 | 2群 | 体の調子をととのえる（緑）<br>3群 | 4群 | 力や熱のもとになる（黄）<br>5群 | 6群 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 (金) | 入学式のため給食はありません | | | | | | | | | | |
| 11 (月) | ＜入学・進級お祝い献立＞<br>＜ベジマンデー献立※ペスコベジタリアン食＞<br>ちらし寿司　牛乳　赤魚のから揚げ<br>ほうれん草のごまあえ<br>しじみのすまし汁　さくらもち<br>日本の春を感じよう！ | 865<br>31.6<br>18.2 | 1106<br>38.9<br>21 | 530<br>5.9<br>3.6 | 628<br>7.5<br>4.4 | 赤魚<br>油揚げ<br>豆腐<br>錦糸卵<br>しじみ | 牛乳<br>のり<br>昆布 | 人参<br>きぬさや<br>ほうれん草<br>こねぎ | かんぴょう<br>れんこん<br>ごぼう<br>紅しょうが<br>えのきたけ | 米<br>きび砂糖<br>でん粉<br>さくらもち | 米油<br>白ごま<br>オリーブオイル |
| 12 (火) | 人気メニュー<br>ごはん　牛乳<br>鶏肉のから揚げ　ゆかりあえ<br>わかめと豆腐のみそ汁 | 844<br>32.3<br>27 | 1175<br>43.8<br>35.5 | 437<br>3.5<br>3.1 | 526<br>4.9<br>3.9 | とり肉<br>油揚げ<br>豆腐<br>みそ | 牛乳<br>わかめ<br>鰯･鰹･宗田節 | 小松菜<br>人参<br>ミニトマト | しょうが　枝豆<br>きゅうり<br>うめゆかり<br>根深ねぎ<br>キャベツ | 米<br>でん粉<br>じゃがいも | 米油 |
| 13 (水) | 人気メニュー<br>ごはん　牛乳<br>さばのみそ煮　小松菜の磯香あえ<br>なめこのみそ汁　野菜ナゲット | 873<br>32.5<br>30.6 | 1245<br>43.3<br>43.2 | 479<br>4.4<br>3.0 | 818<br>6.4<br>4.7 | さば<br>豆腐<br>みそ<br>野菜ナゲット | 牛乳<br>のり<br>鰯･鰹･宗田節 | 小松菜<br>人参<br>ほうれん草 | しょうが<br>もやし<br>根深ねぎ<br>なめこ | 米<br>きび砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも | 米油 |
| 14 (木) | ごはん　牛乳<br>手作りとんかつ　千切りキャベツ<br>ミニトマト　わかめの酢の物<br>あおさのみそ汁 | 880<br>33.9<br>27.7 | 1191<br>43.4<br>35.7 | 503<br>4.1<br>2.9 | 596<br>5.4<br>3.6 | ぶた肉　豆腐<br>卵<br>糸かまぼこ<br>あさり　みそ | 牛乳<br>わかめ<br>あおさのり<br>鰯･鰹･宗田節 | ミニトマト<br>人参 | キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>根深ねぎ | 米<br>小麦粉<br>パン粉　春雨<br>きび砂糖<br>じゃがいも | 米油 |
| 15 (金) | 人気メニュー<br>シーフードカレー　牛乳<br>目玉焼き<br>ウインナーとブロッコリーのソテー | 881<br>30.7<br>27.3 | 1138<br>37.0<br>31.0 | 407<br>6.4<br>3.3 | 470<br>8.0<br>4.0 | 卵<br>ウィンナー<br>いか<br>あさり | 牛乳<br>ヨーグルト | ブロッコリー<br>人参<br>グリーンアスパラ<br>トマト | キャベツ<br>とうもろこし<br>玉ねぎ<br>しょうが<br>にんにく | 米<br>じゃがいも | 米油<br>オリーブオイル |
| 19日　もずくの日<br>18 (月) | ＜ベジマンデー献立※ヴィーガン食＞<br>ごはん　ベジそぼろ　牛乳<br>もずくかき揚げ　ひじきの炒め煮<br>みそけんちん汁　みそ大豆<br>笹かまぼこの磯辺揚げ（※ペスコベジタリアン食） | 875<br>25.7<br>26.9 | 1181<br>34.6<br>33.4 | 529<br>6.2<br>3.3 | 760<br>8.2<br>4.1 | 大豆<br>生揚げ<br>油揚げ<br>みそ<br>笹かまぼこ | 牛乳<br>もずく<br>ひじき | 人参<br>かき菜<br>さやいんげん<br>ほうれん草 | しょうが<br>とうもろこし<br>玉ねぎ<br>大根<br>ぶなしめじ | 米　米粉<br>きび砂糖<br>しらたき<br>こんにゃく<br>さといも | 米油 |
| 19 (火) | 給食はありません（自宅生：弁当、寮生：寮食） | | | | | | | | | | |
| 20 (水) | 給食はありません（自宅生：弁当、寮生：寮食） | | | | | | | | | | |
| 21 (木) | ＜ふたばを知る献立＞<br>広野町や楢葉町など双葉郡について知ろう！<br>ごはん　牛乳<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>さつまいもサラダ　手作りすいとん汁 | 853<br>31.4<br>18.8 | 1095<br>36.1<br>20.9 | 468<br>3.4<br>2.4 | 547<br>4.4<br>2.8 | 秋鮭<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳<br>鰯･鰹･宗田節 | ブロッコリー<br>人参<br>小松菜 | 根深ねぎ<br>ぶなしめじ<br>キャベツ<br>玉ねぎ<br>レーズン<br>ごぼう<br>大根 | 米<br>きび砂糖<br>さつまいも<br>米粉<br>こんにゃく | 米油 |
| 22 (金) | ＜世界の料理※韓国料理＞<br>世界へ意識を向けてみよう！<br>ごはん　牛乳<br>チャプチェ　韓国チョレギサラダ<br>卵のクッパスープ　チーズ | 839<br>32.4<br>29.1<br>4.4 | 1093<br>39.7<br>33.7<br>5.3 | 545<br>4.8<br>4.4 | 609<br>5.6<br>5.3 | ぶた肉<br>とり肉<br>卵 | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ | 人参<br>にら<br>ミニトマト<br>青ピーマン | にんにく　もやし<br>レタス<br>きゅうり<br>たけのこ<br>根深ねぎ | 米<br>きび砂糖<br>春雨<br>でん粉 | 米油<br>ごま油<br>白ごま |
| 25 (月) | ＜ベジマンデー献立※ヴィーガン食＞<br>枝豆ごはん　牛乳　手作りベジグラタン<br>ブロッコリーレモン醤油あえ<br>トマトスープ　河内晩柑<br>旬の果物です！ | 841<br>24.7<br>24.7 | 1096<br>30.8<br>29.1 | 404<br>3.6<br>3.0 | 478<br>4.8<br>3.7 | 大豆<br>金時豆<br>豆乳<br>白花豆 | 牛乳 | ブロッコリー<br>人参<br>トマト<br>ほうれん草 | 玉ねぎ　枝豆<br>キャベツ　レモン<br>セロリ　河内晩柑<br>とうもろこし | 米<br>米粉<br>パン粉<br>玄米パスタ<br>じゃがいも | 米油<br>オリーブオイル |
| 26 (火) | 旬のたけのこです！<br>ごはん　牛乳<br>鶏肉の辛みそ焼き　卵の花いり<br>わかたけ汁　お茶目な大豆 | 870<br>35.5<br>30.4 | 1174<br>46.8<br>38.7 | 463<br>4.0<br>2.8 | 558<br>5.8<br>3.6 | とり肉<br>油揚げ<br>おから<br>豆腐<br>大豆<br>みそ | 牛乳<br>わかめ<br>鰯･鰹･宗田節 | ほうれん草<br>人参<br>小松菜 | 干しいたけ<br>根深ねぎ<br>たけのこ<br>抹茶　枝豆 | 米<br>きび砂糖<br>しらたき<br>じゃがいも | 米油 |
| 27 (水) | ごはん　牛乳<br>ホキのから揚げ～甘酢あんかけ<br>小松菜とツナのサラダ<br>ほうれん草のみそ汁 | 832<br>33.3<br>24.8 | 1092<br>40.6<br>29.2 | 490<br>4.0<br>2.6 | 577<br>5.2<br>3.2 | ホキ<br>まぐろフレーク<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳<br>鰯･鰹･宗田節 | 人参<br>小松菜<br>ほうれん草<br>みつば | 玉ねぎ<br>キャベツ | 米<br>でん粉<br>きび砂糖<br>じゃがいも | 米油<br>白ごま |
| 28 (木) | ＜世界の料理※中華料理＞<br>世界へ意識を向けてみよう！<br>ごはん　牛乳<br>鶏肉とひよこ豆の炒め物<br>中華コーンスープ　杏仁フルーツ | 850<br>34.2<br>20.5 | 1126<br>43.7<br>24.2 | 464<br>4.8<br>2.5 | 546<br>6.2<br>3.1 | とり肉<br>卵 | 牛乳 | 青ピーマン<br>赤ピーマン<br>人参<br>チンゲン菜 | たけのこ　玉ねぎ<br>しょうが　白桃<br>にんにく　黄桃<br>根深ねぎ　みかん<br>とうもろこし<br>クリームコーン<br>パイナップル | 米<br>でん粉<br>ひよこ豆<br>きび砂糖<br>杏仁ゼリー | 米油<br>ごま油 |
| 29 (金) | 昭和の日 | | | | | | | | | | |
| 30 (土) | ＜こどもの日献立※端午の節句＞<br>旬のたけのこです！<br>たけのこごはん　牛乳<br>高野豆腐の唐揚げ<br>もやしの辛子あえ　あさりのみそ汁<br>三色団子 | 849<br>36.5<br>26.7 | 1069<br>42.2<br>28.4 | 531<br>6.5<br>3.6 | 622<br>8.2<br>4.2 | 油揚げ<br>豆腐<br>みそ<br>凍豆腐<br>卵<br>あさり | 牛乳<br>わかめ<br>昆布　のり<br>鰯･鰹･宗田節 | 人参<br>きぬさや<br>小松菜<br>ほうれん草 | もやし<br>たけのこ<br>ぶなしめじ<br>しょうが<br>にんにく<br>根深ねぎ | 米<br>きび砂糖<br>米粉<br>じゃがいも<br>三色団子 | 米油 |

| 給食　日計 | 今月の食育目標について | 月平均栄養量 | | | | 今月の食育（免疫力アップとベジマンデー献立について） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 回 | 4月から給食が始まります。まずは、給食の準備がスムーズに行えるように頑張りましょう。給食の準備時間を早め、食べる時間をしっかり確保しましょう。食べる時間がないと、よく噛んで食べることができず、消化に負担がかかってしまいます。給食当番だけでなく、クラス全員で協力して給食準備をするようにしましょう。 | 857<br>31.9<br>25.5 | 1137<br>40.0<br>31.0 | 485<br>4.7<br>3.1 | 595<br>6.2<br>3.8 | 新型コロナウイルス感染予防対策でも、自分の免疫力を上げることが大切だと言われています。給食でも、免疫力を上げるための食事をベースにおいた献立作成を行っていきます。その一つとして、昨年度から引き続き「ベジマンデー献立」を実施していきます。野菜中心の食事で、腸内環境を整えます。家での食事も意識的に野菜を食べるようにしましょう。※ベジマンデー献立とは、毎週月曜日に行う肉を使わない献立のことです。 |

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。　※食材調達の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※「清潔なハンカチ持参」「手洗いの習慣化」を徹底しましょう！

**＜昼食における食事摂取基準の基本的な考え方＞**

・高校のトップアスリート系列の生徒は、中学・一般生との必要栄養量の差が大きいため、一部献立内容が変更になる場合があります。
・カルシウムや鉄分の補給に配慮しています。

・右表※については、エネルギー量比の考え方を基本とします。
※1…13～20%　※2…20～30%を基準とし、g数を算出します。

・その他、献立作成・食指導とともに配慮します。

**＜昼食における食事摂取基準＞**

| | エネルギー（kcal） | たんぱく質（g）※1 | 脂質（g）※2 | カルシウム（mg） | 鉄（mg） | 塩分（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 中学生（学校給食） | 830 | 27～42 | 18～28 | 465 | 4.5 | 2.5未満 |
| 一般生（高・寮食） | 830 | 27～42 | 19～28 | 465 | 4.5 | 2.5未満 |
| アスリート生（高・寮食） | 1050 | 34～53 | 23～35 | 530 | 5.6 | 2.8未満 |