



＜食育目標：給食の準備をきちんとしよう＞

日付	献立名	エネルギー(kcal)		カルシウム(mg)		たんぱく質(g)		鉄(mg)		主な材料		
		中/高	アスリート	中/高	アスリート	脂質(g)	塩分(g)	塩分(g)				
9 (木)	<入学・進級お祝い献立>赤飯 ごま塩 牛乳 かつおの揚げびたし 大根サラダ すまし汁 お祝い紅白ゼリー	881	1128	469	505	38.5	47.2	3.9	4.9	牛乳 カツオ ソフトチキン ダイスターズ 豆腐 なたと しじみ	しょうが 大根 小松菜 人参 えのきたけ ほうれん草	赤飯 小麦粉 米油 きび砂糖 白ごま 紅白ゼリー
10 (金)	麦ごはん 牛乳 とんかつ キャベツ ミニトマト 海藻サラダ 小松菜のみそ汁	858	1228	402	442	33.7	46.7	3.9	5.1	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 油あげ	キャベツ ミニトマト 海藻サラダ もやし ほうれん草 玉ねぎ 大根 小松菜	米 おおむぎ 小麦粉 パン粉 米油 ごま油 きび砂糖 じゃがいも
13 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草 小松菜とじゃこのナムル わかめのみそ汁 鶏肉のから揚げ キャベツ	852	1238	450	514	33.0	53.3	4.3	5.8	牛乳 さば わかめ とり肉 ちりめんじゃこ 豆腐	しょうが ほうれん草 キャベツ 小松菜 人参 もやし とうもろこし ねぎ	米 きび砂糖 でん粉 米油 白ごま 小麦粉 じゃがいも ごま油
16 (木)	さつまいもごはん 牛乳 県産五厚焼き玉子 引き菜炒り 手作りすいとん汁 きよみオレンジ 白身魚のカリカリフライ	816	1167	458	492	28.7	37.3	3.2	4.1	とり肉 牛乳 卵 ホ主 凍豆腐 油あげ ひじき 大豆	大根 人参 ほうれん草 みつば ねぎ こんにやく ごぼう 小松菜 たけのこ オレンジ	米 じゃがいも さつまいも 米油 きび砂糖 米粉 小麦粉 黒ごま でん粉
17 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆の炒め物 春雨サラダ ピリ辛みそスープ チーズ	866	1123	488	510	36.6	45.5	5.6	6.4	牛乳 とり肉 ハム 豆腐 チーズ	ピーマン えのきたけ たけのこ ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 赤ピーマン しょうが ねぎ にんにく くらげ もやし きくらげ 小松菜 白菜	米 おおむぎ でん粉 ひよこ豆 米油 きび砂糖 小麦粉 春雨 ごま油
20 (月)	<ベジマンデー献立> 牛乳 手作り豆乳グラタン トマトスープ フロッコリーのレモン醤油あえ 日向夏	817	1054	396	444	24.1	29.7	3.4	4.3	牛乳 豆乳 大豆 大福豆 金時豆	枝豆 セロリ 玉ねぎ キャベツ フロッコリー レモン 人参 トマト 日向夏 とうもろこし	米 おおむぎ 米粉 米油 パン粉 オリーブオイル パスタ じゃがいも
21 (火)	ごはん 牛乳 イタリアン照り焼きチキン キャベツのごまみそあえ もやしとわかめと卵のスープ 小魚	829	1111	569	662	41.9	55.7	3.1	4.0	牛乳 とり肉 チーズ 卵 大豆	にんにく トマト 玉ねぎ きくらげ ピーマン キャベツ ほうれん草 人参 もやし こんにやく	米 きび砂糖 白ごま 小麦粉 ごま油
22 (水)	ごはん 牛乳 ホキのから揚げ 甘酢あん ゆかりあえ 呉汁 ミニひれかつ	822	1176	473	637	34.2	48.5	3.4	6.8	牛乳 ホキ ぶた肉 大豆 豆腐 油あげ	人参 ねぎ 玉ねぎ 枝豆 みつば 大根 小松菜 キャベツ こんにやく うめゆかり しょうが	米 でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉
23 (木)	バターコンライス 牛乳 チキンのバジル焼き 枝豆とツナのサラダ コンソメスープ ヨーグルト オムレツ	965	1280	559	684	37.1	47.4	2.9	5.0	バター 牛乳 とり肉 卵 大豆 まぐろフレーク ベーコン ヨーグルト	とうもろこし バセリ にんにく 枝豆 玉ねぎ 切干大根 人参 バジル キャベツ セロリ	米 オリーブオイル 白ごま でん粉
24 (金)	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き うの花いり なめこのみそ汁 みかんゼリー	898	1128	496	575	36.2	41.5	3.9	4.8	牛乳 さわら 豆腐 チーズ ぶた肉 おから 油あげ	レモン なめこ バセリ 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ しらたき 人参 白菜 ねぎ 枝豆 小松菜	米 きび砂糖 米油 じゃがいも 白ごま みかんゼリー 小麦粉
25 (土)	シーフードカレーライス 牛乳 野菜コロケ フロッコリーのごまソースあえ あまなつ 鶏肉の塩麹焼き キャベツ	860	1246	433	515	25.0	40.7	4.6	6.2	牛乳 とり肉 イカ あさり ヨーグルト 大豆	キャベツ フロッコリー 人参 玉ねぎ にんにく 甘夏 グリーンピース とうもろこし トマト しょうが いんげん	米 おおむぎ じゃがいも 米油 白ごま パン粉 小麦粉
30 (木)	ツナごはん 牛乳 ミートボール甘酢あん フロッコリー ポパイサラダ あおさのみそ汁	892	1208	527	631	36.2	47.4	4.4	5.9	まぐろフレーク 牛乳 とり肉 ハム 大豆 豆腐 あおさのり 牛肉 ぶた肉	人参 玉ねぎ いんげん フロッコリー ほうれん草 もやし にんにく とうもろこし ねぎ	米 きび砂糖 米油 でん粉 白ごま じゃがいも 小麦粉
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(免疫力を高める食事について)						
12 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。	863	1173	476	550	33.7	45.0	3.9	5.3	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」を実施してまいります。野菜中心の食事で、腸内環境を整えます。家での食事でも意識的に野菜を食べるようにしましょう。		

※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。

本校の学校給食摂取基準について

本校では、中学生は学校給食摂取基準、高校生は日本人の食事摂取基準をもとに、独自の食事摂取基準を設定し、実態に沿った栄養管理を施行します。

また、個人の体型や身体活動レベルの差が大きい場合、主食(ごはん)の量等を調整して、対応します。

食物アレルギーの対応について

食物アレルギーを考慮し、下記の食材については、本校の学校給食では原則として使用しないこととします。

- えび・かに(甲殻類)
- ピーナッツ
- そば



○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	450	4.1	2.5未満
一般生(高・寮食)	840	27~42	19~28	450	4.1	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

○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場合、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。

○※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。

◎「清潔なハンカチ持参」「手洗いの習慣化」を徹底しましょう!

