令和3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>

立 名	エネルギ たんぱ・脂質 中/高	<質(g)	カルシウ 鉄(n 塩分	ng)			主な	材 料		
	脂質				1	主 な 材 料				
で知ろう!	中/高			(g)	血やにくは			とのえる(緑)	力や熱のもと	
て知ろう!	.,	アスリート	中/高	アスリート	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	ス	、学式の	ため給食	食はあり	りません					
- ふたばを知る献立〜> :いもサラダ 福	859 30.7 18.4	1093 36.7 20.6	436 4.3 2.0		鮭フレーク 赤魚 しじみ	牛乳青のり	人参 こねぎ	玉ねぎ きゅうり	米 でん粉 さつまいも 祝大福	米油
ィーガン食> 乳 手作りベジ春巻き ープ	901 26.0 32.6	1170 31.9 39.0	466 6.1 2.8	1.1		牛乳 ひじき	人参 にら かぼちゃ	たけのこ 玉ねぎ 根深ねぎ きくらげ もやし ふなしめじ えのきたけ きゅうり しょうが	米 春雨 でん粉 春巻きの皮	米油 白ごま ごま油
マト 小松菜のみそ汁	884 35.3 30.8	1195 46.2 39.3	508 3.9 2.6	602 5.2 3.3	ウィンナー	牛乳 鰯·鰹·宗田節	ミニトマト さやいんげん 小松菜 人参	キャベツ 切干大根 玉ねぎ 大根	米 水飴 きび砂糖 しらたき じゃがいも	米油
そ煮 めと豆腐のみそ汁	844 31.2 28.6	1279 53.3 42.3	499 4.3 3.2	595 5.9 4.6	油揚げ	牛乳 わかめ のり 鰯・鰹・宗田節	ほうれん草 小松菜 人参	しょうが もやし 根深ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも <u>でん粉</u>	<u>米油</u>
トマト あえ	899 34.0 28.7	1172 41.8 33.3	550 5.4 3.5		ぶた肉 大豆ミート 卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	ミニトマト ブロッコリー 人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン セロリ とうもろこし <u>キャベツ</u>	米 でん粉 きび砂糖 じゃがいも	オリーブオイル
世界へ意識を向けてみよう! りしと豆苗のスープ	895 39.7 30.4	1158 48.2 35.2	465 3.9 4.0		ぶた肉 とり肉 卵 大豆ミート 生揚げ	牛乳	ピーマン 赤パプリカ バジル 人参 豆苗	エリンギ もやし 根深ねぎ きゅうり キャベツ にんにく ぶなしめじ レモン 玉ねぎ	米 きび砂糖 でん粉 春雨	米油ごま油
ィーガン食> 乳 もずくかき揚げ んちん汁 昆布	846 25.1 26.7	1153 34.3 33.4	564 5.7 3.5	733 7.6 4.3	大豆ミート 生揚げ 油揚げ 豆腐 <u>笹かまぼこ</u>	牛乳 もずく ひじき カミカミ昆布	さやいんげん 人参 きぬさやえんどう ほうれん草	とうもろこし 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ しょうが	米 米粉 きび砂糖 しらたき こんにゃく	米油
たけあえ 魚	833 34.9 26.2	1091 42.7 30.8	490 3.8 3.0	567 4.8 3.7	ぶた肉 うずら卵 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 鰯・鰹・宗田節 かたくちいわし	人参ほうれん草	枝豆 きゅうり キャベツ もやし えのきたけ 大根 根深ねぎ しょうが 玉ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも	米油白ごま
ん すまし汁	835 35.5 28.7	1099 45.1 34.0	451 3.5 2.6	530 4.5 3.2	まぐろフレーク	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 みつば	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 きび砂糖 でん粉	米油白ごま
スープ	913 37.1 22.0	1203 47.2 26.1	377 4.6 2.3	436 5.9 2.8	とり肉 あさり いか 大豆 金時豆 白花豆 ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 グリンピース	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし	米 きび砂糖 玄米パスタ 米粉 じゃがいも	米油
呉汁 (カル) 旬の果物です!	864 34.8 29.6	1134 43.3 35.3	469 4.0 3.1	5.2		牛乳 ひじき 鰯・鰹・宗田節	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 根深ねぎ 河内晩柑	米 きび砂糖 こんにゃく じゃがいも	白ごま
-ドカレー 牛乳	882 31.8 23.4	1124 37.2 25.9	614 6.8 3.5	678 8.5 4.3	り	牛乳 ヨーグルト わかめ まのり 茎わかめ 昆布 とさかのり	人参 さやいんげん トマト	もやし にんにく 玉ねぎ きゅうり しょうが	米 きび砂糖 じゃがいも	米油ごま油
メニュー のみそ汁	894 39.3 28.8	1217 52.8 36.4	476 5.1 2.8	6.7	大豆 金時豆	牛乳 鰯・鰹・宗田節 チーズ わかめ	人参 小松菜	しょうが きゅうり キャベツ 根深ねぎ	米 でん粉 じゃがいも	米油
塩焼き 肉じゃが	844 36.9 22.8	1179 48.8 29.7	503 3.7 2.3	594 4.9 3.2	ちくわ	牛乳	小松菜 ほうれん草 人参 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも しらたき	米油白ごま
昭和の日										
世界へ意識を向けてみよう! あえ 中華コーンスープ	865 31.4 24.7	1120 39.0 28.7	530 4.0 3.2		ぶた肉	牛乳 わかめ	人参 にら チンゲン菜	しょうが にんにく 根梁ねぎ だけのこ きくらげ 切干大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 きび砂糖 でん粉 さつまいも	米油 ごま油 白ごま
等目標について ます。まずは、給食の準備がス 張りましょう。給食の準備時 しっかり確保しましょう。食 噛んで食べることができず、 まいます。給食当番だけでな て給食準備をするようにしま		月平均 1159 43.2 32.6	栄養量 493 4.6 2.9	5.8	が大切だと ベースにお から引き続 食事で、腸	ナウイルス原言われている いた献立作所 あ「ベジマン 内環境を整え	惑染予防対策 ます。給食て 成を行ってい ソデー献立」	でも、自分でも、自分でも、免疫力 いきます。そ を実施して	の免疫力を」 を上げるため の一つとして いきます。§	めの食事を て、昨年度 野菜中心の
	のみそ汁 塩焼き 肉じゃが 世界へ意識を向けてみよう! あえ 中華コーンスープ 可目標について ます。まずは、給食の準備がス 長りましょう。給食の準備がス 長りかの食べることができず。 強んで食べることができず、な はいます。給食当番だけでしま はいまずは、給食の準備がまた。 はいまり確保したができず、な はいます。 になることができず、な になることができず、な になることができず、な になることができず、な になることができず、な になることができず、な になることができず、な になることができず、な になることができず、な になることができずいな。	894 39.3 28.8 28.8 844 36.9 22.8 22.8 22.8 24.7 36.7 31.4 24.7 36.7 31.4 24.7 37.7 38.7 39.7 39.7 39.7 39.7 39.7 39.7 39.7 39	894 1217 39.3 52.8 28.8 36.4 36.4 1179 36.9 48.8 22.8 29.7 24.7 28.7 27 28.7 2	振替体 894 1217 476 39.3 52.8 5.1 28.8 36.4 2.8 28.8 36.4 2.8 28.8 36.4 2.8 29.7 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3	振替休業日 894 1217 476 562 39.3 52.8 5.1 6.7 28.8 36.4 2.8 3.7 28.8 36.4 2.8 3.7 28.8 36.9 48.8 3.7 4.9 22.8 29.7 2.3 3.2 844 1179 503 594 36.9 48.8 3.7 4.9 22.8 29.7 2.3 3.2 865 1120 530 625 31.4 39.0 4.0 5.2 31.4 39.0 4.0 5.2 31.4 39.0 4.0 5.2 24.7 28.7 3.2 4.0 51 6	振替休業日 1217 476 562 20pg 3.5 4.3 あさり 表記 28 3.7 39.3 52.8 5.1 6.7 大豆豆 金時豆 28.8 36.4 2.8 3.7 あさり 豆腐 28.8 36.4 2.8 3.7 3.2 2.8 29.7 2.3 3.2 2.8 29.7 2.3 3.2 2.8 29.7 2.3 3.2 2.8 29.7 2.3 3.2 2.8 29.7 2.3 3.2 2.8 29.7 2.3 3.2 2.8 29.7 2.3 3.2 2.8 29.7 2.3 3.2 2.5 3.2 2.5 3.2 3.2 3.2 3.2 3.2 3.2 3.2 3.2 3.2 3.3 3.	振替休業日 894 1217 476 562 20肉 20肉	振替休業日 1217	振替休業日 894 1217 476 562 20肉 543 554 555	振替休業日 1217

※<u>下線部の献立・食材</u>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>

1221-0017 024	3 - 3/2 - 1/2 - 1					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	(kcal)	(g) ※ 1	(g) % 2	(mg)	(mg)	(g)
中学生	830	27~42	18~28	465	4.5	2.5未満
(学校給食)						
一般生	830	27~42	19~28	465	4.5	2.5未満
(高•寮食)						
アスリート生	1050	34~53	23~35	530	5.6	2.8未満
(高•寮食)						