

4月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター

TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名		食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)	
		お	か	血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
7	木	麦ごはん	かきたま汁 ささみのレモンあえ 磯香あえ	とりにく かまぼこ たまご とりささみ	のり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ レモンかじゅう もやし・きゅうり キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	610	18.2	764	20.4
8	金	麦ごはん	大根の味噌汁 焼き豆腐のカレーあんかけ 荳わかめの炒め煮	みそ あつあげ かまぼこ ぶたにく	くわかめ ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ ながねぎ ぶなしめじ コーン	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こんにやく・さとう	あぶら ごま	606	19.6	763	22.6
11	月	麦ごはん	豚汁 鶏肉の唐揚げ 福神漬け和え物	ぶたにく とうふ・みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり ぶくじんづけ	むぎごはん こんにやく じゃがいも かたくりこ	あぶら	619	19.0	773	21.5
12	火	米粉パン	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソースかけ フルーツサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり みかん	こめこパン こむぎこ さとう	バター あぶら	711	28.4	883	33.9
13	水	麦ごはん	ワンタンスープ ホキの甘酢あんかけ キャベツの中華あえ	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ・にんにく もやし・キャベツ・きゅうり	むぎごはん ワンタン でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	605	17.2	758	19.2
14	木	麦ごはん	ポークカレー マカロニとハムのサラダ 清美柑	ぶたにく ロースハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・りんご きゅうり・キャベツ レモンかじゅう・きよみかん	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	633	14.1	780	15.6
15	金	麦ごはん	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2個) 春雨サラダ	ツナ・とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ たけのこ・きゅうり ほししいたけ・コーン ながねぎ・キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら・ごま ごまあぶら	670	14.4	819	25.5
18	月	減量準備やかこ飯	【お花見こんだて】 おでん ひじき厚焼き卵 もやしのおひたし 三色だんご	ちくわ さつまあげ あつゆきたまご	むすびこんぶ のり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はなやかごほんのもと だいこん・もやし	むぎごはん じゃがいも うめがたこんにやく さとう・さんしょくだんご	あぶら	617	14.4	846	20.9
19	火	コッペパン	ラビオリスープ ポークビーンズ カラマンダリン(1/2)	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー にんにく・たまねぎ はくさい カラマンダリン	コッペパン ラビオリ じゃがいも でんぶん	あぶら	604	17.5	728	20.1
20	水	ちらし寿司	【入学・進級祝いこんだて】 桜のすまし汁 きざみのり シルバーの西京味噌焼き かまぼこサラダ・お祝いいちごゼリー	とりむねにく さくらかまぼこ とうふ・かまぼこ シルバー・みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう みつば	ちらしずしのぐ えのきたけ キャベツ・もやし きゅうり	むぎごはん さとう おいわいいちごゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	600	18.4	745	20.4
21	木	麦ごはん	じゃが芋とわかめのみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 かおり粉あえ	あぶらあげ みそ ぶたにく こおりとうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	643	20.0	799	22.6
22	金	麦ごはん	ブラウンシチュー 鶏肉のソルトレモンソースかけ グリーンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら オリーブゆ	625	22.0	893	33.3
25	月	麦ごはん	吉野汁 さばの竜田揚げ のりマヨネーズあえ	とりささみ さば	のり ぎゅうにゅう	にんじん・みつば ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ はくさい・もやし	むぎごはん かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	646	26.5	791	29.1
26	火	コッペパン	春キャベツのスープ 焼きロングウィンナー 星のチーズサラダ	ベーコン ウィンナー	ほしのチーズ ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ	セロリー たまねぎ・キャベツ コーン・きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	628	26.3	769	30.9
27	水	麦ごはん	うすくず汁 三色そぼろ みしょうかん	とりにく みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・みつば いんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが みしょうかん	むぎごはん じゃがいも はるさめ かたくりこ・さとう	あぶら	603	17.4	748	19.5
28	木	麦ごはん	竹の子の沢煮椀 ししゃもの南蛮漬(2本) 五目豆	ぶたにく だいず さつまあげ	ししゃも こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ・ごぼう	むぎごはん かたくりこ さとう こんにやく	あぶら	624	21.6	765	23.5

※麦ごはんには、麦が5%入っています。

※天候により、果物が変更になる場合があります。

※毎月19日は食育の日です。

ご入学・ご進学 おめでとうございます!

これから1年間、みなさんに楽しい給食時間を過ごしていただけるように、旬の食材、郷土料理などを取り入れて、給食センター職員一同、心を込めて給食を作ってまいります。よろしくお願いたします。

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多岐の人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

◆児童または生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準◆

区分	栄養量		
	児童(8~9歳)の場合	生徒(12~14歳)の場合	1日の摂取基準に対する割合
エネルギー(kcal)	650	830	33%
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	33%未満
カルシウム(mg)	350	450	50%
マグネシウム(mg)	50	120	小:33% 中:40%
鉄(mg)	3	4.5	40%
ビタミンA(μgRAE)	200	300	40%
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5	40%
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6	40%
ビタミンC(mg)	25	35	33%
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
亜鉛(g)	2	3	33%