

令和6年度 4月献立表

伊豆の国市立
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知ら せ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
10	水	玄米入り横割り丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	809kcal 36.2g 38.8%	
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳 チーズ		玉ねぎ	パン粉	油		
		ほうれん草ソテー	ベーコン		ほうれん草	キャベツ とうもろこし		バター		
		コーンスープ		牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油		
11	木	お赤飯	小豆				米	ごま	751kcal 31.4g 31.8%	入学・進級お祝い献立
		鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが				
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		花ふ入りすまし汁	豆腐 おふ		みつば					
		いちごのお祝いクレープ	豆乳 大豆粉			いちごピューレ いちご果汁	米粉 水あめ でんぷん 砂糖	油		
12	金	麦ご飯					米 麦		773kcal 27.8g 26.0%	
		ポークカレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油		
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		ヨーグルト		練乳 全粉乳 寒天 脱脂粉乳 ｸﾞﾗｰﾑ			砂糖			
15	月	ソフト麺					小麦粉		772kcal 33.4g 32.9%	
		ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター		
		チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
		ハムとキャベツのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり	砂糖	油		
16	火	麦ご飯					米 麦		736kcal 37.8g 27.2%	
		鯖の香味焼き	鯖 みそ			しょうが 根深ねぎ		ごま油		
		つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		にんじん	れんこん 枝豆 こんにゃく	砂糖	油		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 根深ねぎ 干し椎茸 こんにゃく		ごま油		
		ネーブル				ネーブル				
17	水	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	774kcal 32.1g 40.1%	
		焼きフランク	フランクフルト				砂糖			
		野菜のカレーソテー			にんじん 小松菜	キャベツ		油		
		クラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	バター 油		
18	木	麦ご飯					米 麦		789kcal 32.9g 32.8%	
		鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉			にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁	砂糖 片栗粉	油		
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし				
		玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ				
19	金	わかめご飯		わかめ			米 麦		701kcal 29.8g 28.9%	ふるさと給食の日
		五色卵	鶏肉 豆腐 みそ 卵		にんじん グリーンピース	きくらげ	砂糖	ごま油		
		ヤーコンの和風サラダ	マグロフレーク		にんじん 小松菜	キャベツ	ヤーコン 砂糖	ごま油		
		チンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜					
		県内産みかんゼリー				みかん果汁	水あめ 砂糖			
22	月	麦ご飯					米 麦		717kcal 27.3g 26.6%	
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	根深ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	片栗粉	油 ごま油		
		中華サラダ	ハム			きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油		
		パイナップル				パイナップル				



献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
23	火	麦ご飯					米 麦		715kcal 29.4g 26.2%	
		アジフライ	あじ				パン粉 小麦粉 油			
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも			
24	水	フレンチトースト	卵	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	769kcal 30.5g 39.2%	
		ハムソテー	ハム		にんじん ビーマン	キャベツ		油		
		春野菜のカレースープ	豚肉	チーズ	にんじん アスパラガス	にんにく 玉ねぎ 椎茸 マッシュルーム	じゃがいも	油		
		ヨーグルト		乳 乳製品 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖			
25	木	メキシカンライス	ウインナー		ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	米	バター	729kcal 31.0g 34.5%	
		鶏肉のマスタードソースかけ	鶏肉			玉ねぎ	小麦粉	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		コンソメスープ			にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油 ごま		
26	金	麦ご飯					米 麦		716kcal 32.9g 29.5%	
		椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	砂糖 パン粉	バター		
		小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜	キャベツ	砂糖			
		豆腐とわかめのすまし汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	葉ねぎ			ごま		
30	火	たけのご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん さやえんどう	たけのこ	米	油	704kcal 29.4g 25.1%	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおのり			小麦粉	油		
		おろし和え			小松菜 にんじん	大根				
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	里芋	油		
		すりおろしりんごゼリー				りんご りんご果汁	砂糖			

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

4月 給食だより

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。



韮山中学校の給食

食数：約540食(自校調理方式)
調理業務：シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社
(委託) 調理員9名

★みなさんの心と体の成長を願い、安全でおいしい給食が提供できるように頑張ります！心を込めて作るので、残さず食べてもらえるとうれしいです。

「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



給食には、たくさんの学びが詰まっています



学校給食の目標 (『学校給食法』第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

