

4月 みんなのイチオシレシピ 17日(木) マカロニ・ウィズ ミートボール 新献立 30日(水) ジャンバラヤ	花見団子 花見団子の3色のうち、ピンクの団子は桜の花や春の訪れを表しています。また、白色の団子は雪を表し、冬が終わりを告げて春の訪れを喜ぶ意味が、緑色の団子は新緑を表し、新たな季節の始まりを祝福する意味があります。給食では、15日(火)に花見団子が登場します。春の訪れを感じながら、味わって食べてくださいね！	9日(水) エネルギー 797 kcal たんばく質29.6g 塩分2.1g 白ごはん 精白米 100 照り焼きハンバーグ かつおそぼろ ハンバーグ(鶏豚) 1コ かつお油漬 30 米ぬか油 0.2 にんじん 6 エリンギ 10 土しよが 0.5 しめじ 10 米ぬか油 0.2 さとう 2.4 さとう 1 みりん 2.4 さけ 1 こいくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 かたくり粉 1 水 8 じゃがソーセージ ウィンナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 ☆牛乳 1本	10日(木) エネルギー 729 kcal たんばく質27.9g 塩分1.9g 白ごはん 精白米 100 豚キムチ 小松菜のじゃこ炒め 豚肉 45 しらす干し 5 はくさい 45 こまつな 30 白菜キムチ 20 にんじん 6 にら 8 米ぬか油 0.3 にんじん 17 オイスターソース 0.3 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.2 すだちゼリー すだちゼリー 1コ 味噌まんじゅう ☆ねぎまそまんじゅう(小麦) 1コ 米ぬか油 2.5 ☆牛乳 1本	11日(金) エネルギー 749 kcal たんばく質27.8g 塩分2.0g 白ごはん 精白米 100 じゃがいものそぼろ煮 おひたし チンゲン菜 28 はくさい 44 しお 0.1 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 1 4.5 1.5 0.5 25 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 3.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2.3 けすりぶし 0.5 水 50 ☆牛乳 1本
14日(月) エネルギー 840 kcal たんばく質35.4g 塩分1.6g 白ごはん 精白米 100 チキン南蛮 切干大根サラダ 皮なし鶏肉(むね) 3コ まぐろオイル漬 10 しお 0.1 切干しだいこん 6 こしょう 0.01 にんじん 6 かたくり粉 10 和風ドレッシング 8 米ぬか油 7.5 さとう 3 す 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6 さけ 0.4 こまつな 32 にんじん 8 にんにく 0.4 土しよが 0.4 米ぬか油 0.2 しお 0.1 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 ☆牛乳 1本	15日(火) エネルギー 787 kcal たんばく質32.9g 塩分2.9g わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7 さわらのしょうがあん 五目豆 さわら(焼き) 1切 つきこんにやく 10 米ぬか油 0.2 にんじん 5 土しよが 1.5 ごぼう 5 うすくちしょうゆ 2 三度豆 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 2 さとう 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 1 水 10 豚肉と青菜の炒め物 豚肉 15 チンゲン菜 36 たまねぎ 33 米ぬか油 0.2 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オイスターソース 1.2 ☆牛乳 1本	16日(水) エネルギー 783 kcal たんばく質31.2g 塩分1.8g 白ごはん 精白米 100 厚揚げの五目炒め煮 米粉ささみカツ 豚肉 35 米粉ささみカツ 1コ にんじん 26 米ぬか油 4 干しいたけ 0.6 だけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 太もやし 44 にんにく 0.6 にんじん 9 土しよが 0.6 こいくちしょうゆ 2.2 米ぬか油 1 カレー粉 0.15 さけ 2.4 みりん 1 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 ハチ風みそ 2.4 トウバンジャン 0.12 とりがらスープ 6 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9 ☆牛乳 1本	17日(木) エネルギー 823 kcal たんばく質30.4g 塩分2.9g ☆コッパパン ☆コッパパン(小麦・乳) 1コ マカロニ・ウィズ ミートボール キャベツとハムのサラダ ミートボール 52 ハム 10 ☆エルボマカロニ(小麦) 8 キャベツ 47 たまねぎ 30 こいくちしょうゆ 0.1 にんにく 0.5 洋からし 0.02 パセリ 0.3 米ぬか油 0.2 30 コンソメ(粉末) 1 しお 0.1 こしょう 0.01 ホールコーン 30 オリーブ油 1 とうがらし(粉) 0.1 水 60 ☆牛乳 1本	18日(金) エネルギー 743 kcal たんばく質25.3g 塩分1.8g 白ごはん 精白米 100 回鍋肉 ぶりん 豚ばら肉 54 キャベツ 18 ピーマン 54 白ねぎ 9 にんにく 0.4 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 0.9 こいくちしょうゆ 2.7 さけ 1.3 トウバンジャン 0.4 ☆チンメンジャン(ごま) 1.8 ☆牛乳 1本
21日(月) エネルギー 784 kcal たんばく質29.6g 塩分2.0g 白ごはん 精白米 100 酢豚 チンゲン菜とえのきの和え物 豚肉角切り 40 しお 0.2 かまぼこ 6 こしょう 0.02 チンゲン菜 52 かたくり粉 5 えのきだけ 1.2 米ぬか油 4 うすくちしょうゆ 1.1 にんじん 22 たまねぎ 55 ピーマン 11 だけのこ水煮 15 干しいたけ 1 米ぬか油 0.5 さとう 4 す 1.5 こいくちしょうゆ 5 かたくり粉 0.5 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 ☆牛乳 1本	22日(火) エネルギー 793 kcal たんばく質36.2g 塩分3.1g ☆黒糖パン ☆黒糖パン(小麦・乳) 1コ スパゲティ ナポリタン 野菜炒め ハム 20 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 20 たまねぎ 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 バジルチキン 皮なし鶏肉(もも) 2コ しお 0.2 こしょう 0.01 バジルペースト 1.4 米ぬか油 0.2 ☆牛乳 1本	23日(水) エネルギー 753 kcal たんばく質26.8g 塩分3.0g 菜めし 精白米 100 菜めし 2.86 いそ煮 青菜の油炒め 豚肉 20 平天 10 芽ひじき 2 じゃがいも 44 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 3 けすりぶし 0.5 水 40 ミニミニがんも 10.4 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 水 20 キャベツ入つくね揚げ キャベツ入つくね 1コ 米ぬか油 4 ☆牛乳 1本	24日(木) エネルギー 735 kcal たんばく質27.3g 塩分2.9g 白ごはん 精白米 100 チャプチェ チンゲン菜の炒め物 合挽肉 35 土しよが 0.5 にんにく 0.2 マロニー 10 にんじん 15 だけのこ水煮 10 たまねぎ 22 干しいたけ 0.6 にら 7 米ぬか油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 さとう 2.8 さけ 1.2 こいくちしょうゆ 5 丸天の含め煮 丸天 35 板こんにやく 25 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 けすりぶし 0.5 水 35 ☆牛乳 1本	25日(金) エネルギー 875 kcal たんばく質29.9g 塩分2.6g 白ごはん 精白米 100 白身魚フライ カレーシチュー ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 5 じゃがいも 30 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 土しよが 0.5 米ぬか油 20 しお 6 こしょう 8 カレー粉 0.13 フルゲッソリ-カレー-フルク 13 水 95 ☆牛乳 1本
28日(月) エネルギー 722 kcal たんばく質32.2g 塩分2.0g 白ごはん 精白米 100 マーボー豆腐 冷凍とうふ(大) 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しよが 0.8 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 みそ 2.5 ハチ風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 鶏肉の照り焼き 皮なし鶏肉(もも) 2コ しお 0.1 ☆牛乳 1本	★★給食ルール★★ ①給食当番は、石けんで手を洗い、すばやく準備しましょう。 ②当番以外の人は、給食がスムーズに行えるように協力しましょう。 ③飲み終わった牛乳パックやストロー、ふりかけ、ゼリー等のゴミは、必ず決められた場所に捨てましょう。弁当箱に入れないでください。 ④食材のいのちを残さずにいただきましょう。 ⑤最後に・・・ 給食に関わった人に感謝の気持ちで「ごちそうさま」のあいさつと後片付けまで忘れずに。	30日(水) エネルギー 831 kcal たんばく質26.7g 塩分2.2g 白ごはん 精白米 100 ジャンバラヤ ベーコン 12 ウィンナー 12 たまねぎ 48 にんじん 16 ピーマン 5 土しよが 0.3 にんにく 0.2 トマト缶詰 32 米ぬか油 0.5 トマトケチャップ 12 ウスターソース 2.4 こいくちしょうゆ 0.8 しお 0.16 こしょう 0.02 チリパウダー 0.1 ほうれん草のサラダ ほうれんそう 33 キャベツ 13 ホールコーン 10 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2 ヨーグルト ☆ヨーグルト(プラス)(乳) 1コ いかなゲット ☆いかなゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4 ☆牛乳 1本	カルシウムの源！ 小学校と同じ牛乳です！ 月2回程度、汁物やデザートが つきます！ ヨーグルトやゼリーも、登場します！ ●おかずは、3種類入っています。 ◇はしは忘れずに毎日持ってきてきましょう。 ◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。 ◇はスプーンが必要な日です。忘れずに持ってきてきましょう。 ◇は汁物がつきます。	

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	783	15	27	355	3.0	263	0.69	0.53	30	5.2	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、食材費についても市が全額負担し、生徒にかかる学校給食を無償で提供しています。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。