

4月給食予定献立表

令和6年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		牛乳	主食	副食	魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・芋・砂糖	油脂・種実	
9	火	○	わかめごはん	鮭の香味醤油焼き 青菜とえのきのおひたし 肉じゃが	鮭 糸削り 豚肉	★牛乳 炊き込みわかめ 糸寒天	小松菜 人参 さやいんげん	にんにく 生姜 もやし えにきだけ 玉葱	米 米粒麦 米 粉 砂糖 じゃがいも (しらたき)	油	789 Kcal 35.9 g 2.4 g
10	水	○	ごはん	豚キムチ豆腐 カリカリサラダ(わかめ) オレンジヨーグルトゼリー	豚肉 豆腐 あさりレトルト 粉ゼラチン	★牛乳 生わかめ 粉寒 天 ★ヨーグルト ★生クリーム	人参 小松菜 にら	にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 白菜 白菜キ ムチ 葱 キャベツ オレ ンジジュース	米 米粒麦 砂 糖 でんぶん ワ ンタンの皮	油 ★ごま油 ★白ごま	852 Kcal 36.3 g 3.0 g
11	木	入学式									
12	金	○	チキンライス	ポトフ 清見オレンジ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ウィンナー レンズ豆	★牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 玉葱 エリ ンギ セロリ キャベツ 清見オレンジ	米 米粒麦 じゃがいも	油	730 Kcal 26.8 g 3.2 g
15	月	○	季節【たけのこ・草だんご】		鶏肉 油揚げ 豆腐 うぐいすきな粉	★牛乳	人参 さやえんどう 冷凍よもぎ	たけのこ ごぼう 大根 葱	米 もち米 白玉粉 上新粉 砂糖 (こんにゃく)	油	845 Kcal 31.9 g 2.7 g
16	火	○	けんちんうどん	ポテトの重ね焼き りんご	鶏肉 油揚げ ベーコン	★牛乳 ★ピザチーズ	人参 小松菜	生姜 ごぼう 大根 葱 玉葱 りんご	冷凍うどん(無 塩) じゃがいも パン粉	油	738 Kcal 30.6 g 2.9 g
17	水	○	チキンカレーライス	キャベツのサラダ セミノール(オレンジ)	鶏肉	★牛乳	人参 ホールトマト さやいんげん	にんにく 生姜 セロ リ 玉葱 キャベツ きゅうり セミノール	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ★バター	815 Kcal 23.8 g 2.6 g
18	木	○	和の食材【まごわやさしい】		銀さわら みそ 鶏肉 大豆 油揚げ 生揚げ	★牛乳 芽ひじき	人参 小松菜	にんにく 葱 玉葱 大根 えのきだけ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも (しらたき)	★白ごま 油	798 Kcal 38.2 g 3.3 g
19	金	○	フレンチトースト	シーフードシチュー アーモンド入りサラダ	★たまご ベーコン ★えび ★いか あさり	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★生クリーム	人参 パセリ 小松菜	セロリ 玉葱 エリンギ キャベツ	★無塩食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	★バター 油 アーモンド	760 Kcal 35.4 g 2.4 g
22	月	○	世界【中国】		豚肉 豚レバーチップ 豆腐 みそ	★牛乳 海藻ミックス	人参 小松菜 にら	にんにく 生姜 葱 たけのこ キャベツ ★バナナ	米 米粒麦 砂糖 くず粉	油 ★ごま油 ★白ごま ★ねりごま	856 Kcal 36.8 g 2.9 g
23	火	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ 野菜のかわりソース 豚汁	豆腐 鶏肉 ★えび ★たまご 豚肉 みそ	★牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	人参 小松菜	玉葱 葱 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 米粒麦 で んぶん 砂糖 じゃがいも (こんにゃく)	油	849 Kcal 32.3 g 2.6 g
24	水	○	世界【イタリア】		豚肉 大豆 ★いか ★えび	★牛乳	パセリ 人参 小松菜	にんにく セロリ 玉 葱 エリンギ キャベ ツ 黄ピーマン	★ソフトフランス パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油 ★バター	733 Kcal 34.2 g 3.3 g
25	木	○	ごはん 手作りなめたけ	ツナ入り玉子焼き 和風寒天和え 白滝のピリ辛炒め	★たまご 豆腐 ツナ缶 豚肉	★牛乳 糸寒天	人参 にら 小松菜 小葱	えのきだけ 生姜 玉葱 キャベツ 大 根 にんにく	米 米粒麦 砂糖 (しらたき)	油	798 Kcal 33.4 g 2.5 g
26	金	○	四川風焼きそば	わかめサラダ 小魚の南蛮漬	豚肉 ★えび	★牛乳 生わかめ スプラット(ヨー ロッパいわし)	人参 にら 小松菜	生姜 玉葱 たけの こ もやし キャベツ きゅうり 葱	蒸し中華麺 砂糖 でんぶん 米粉	油 ★白ごま ★ごま油	729 Kcal 35.7 g 3.7 g
29	月	昭和の日									
30	火	○	あぶたま丼	ごま和え ニューサマーオレンジ	かまぼこ 油揚げ 高野豆腐 ★たまご	★牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 干しいたけ 葱 キャベツ もやし ニューサマーオレンジ	米 米粒麦 砂糖	★白ごま ★ねりごま	796 Kcal 32.3 g 3.0 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

◆ 学校給食摂取基準について ◆

学校給食の献立は、文部科学省が定めた学校給食摂取基準を目安に作成しています。この基準は、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに、児童・生徒に必要な1日の栄養の概ね1/3量を基本に定められていますが、家庭で不足していると推定される栄養素(カルシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2)については多めに設定されています。中学生は、成長が著しい時期にあたります。どの栄養素も不足しないようバランスよく摂ることが必要です。給食も残さずに食べましょう。



エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
Kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
790	13~20 (34g程度)	20~30 (23g程度)	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

(その他:亜鉛は3mg摂取できるように配慮すること)