

4月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

< 給食がない日のお知らせ >		17 (水) と 22 (月) は、給食はありません。									
日曜日	今月の目標 新学年の給食活動に慣れるための献立	材 料							調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		主に体をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)		主にエネルギーのもとになる (黄)					
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類				
献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
10 水	ごはん					ごめ			800 kcal		
	麻婆豆腐	大豆		にんじん ねぎ	にんにく しょうが ほしいいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン オイスターソース ちゅうかスープストック	31.8 g		
	パンサンスウ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら しろごま	しょうゆ	22.2 g		
11 木	ごはん					ごめ			760 kcal		
	鯖のみそ煮		さばのみそに						30.8 g		
	おひたし			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	23.8 g		
	沢煮焼		大豆	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう たけのこ			しょうゆ にぼし	2.5 g		
12 金	麦ごはん					ごめ むぎ			781 kcal		
	チキンカレー(ルー)	鶏肉		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	じゃがいも	カレールー あぶら	オイスターソース カレーコ	24.6 g		
	海藻サラダ		かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	21.0 g		
15 月	わかめご飯		わかめ			ごめ			746 kcal		
	肉じゃが	大豆		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	25.7 g		
	酢の物			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	15.7 g		
16 火	ごはん					ごめ			757 kcal		
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		26.5 g		
	五色野菜炒め			にんじん ビーマン	にんにく もやし キャベツ		オリーブあぶら	スープストック しょうゆ	23.0 g		
	厚揚げのみそ汁	大豆		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にぼし	2.3 g		
18 木	コッペパン					コッペパン			783 kcal		
	ポテトとツナのグラタン	ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ビーマン	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ごむぎこ パンコ	バター	スープストック	30.8 g		
	ABCスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ	マカロニ	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	30.2 g		
	バナナ				バナナ				3.0 g		
19 金	赤飯	あずき				ごめ もちまい			793 kcal		
	若鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	29.6 g		
	キャベツの即席漬け			こまつな	キャベツ		しろごま	しょうゆ	25.6 g		
	かきたま汁	たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.0 g		
	お祝いデザート					とうにゅうプリンタルト					
23 火	高野豆腐のそぼろごはん	大豆		にんじん ねぎ	ほしいいたけ しょうが	ごめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	821 kcal		
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				てんぷらこ	あぶら	カレーコ	33.3 g		
	中華キャベツ			チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	25.4 g		
24 水	ごはん					ごめ			774 kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				マヨネーズ		29.2 g		
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	20.4 g		
だんご汁	大豆		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ		しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.5 g		
25 木	コッペパン					コッペパン			806 kcal		
	ポークビーンズ	大豆	だいず 大豆	にんじん ビーマン トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	37.5 g		
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	オリーブあぶら		35.2 g		
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ						2.7 g		
26 金	たけのこごはん		あぶらあげ	にんじん	たけのこ	ごめ		しょうゆ みりん わふうだし	775 kcal		
	いかの天ぷら		いか			てんぷらこ	あぶら		33.3 g		
	アーモンド和え			こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	25.0 g		
	せんべい汁	大豆		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほしいいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	2.8 g		
30 火	ごはん					ごめ			798 kcal		
	まんてんふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	30.8 g		
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	25.3 g		
	キャロットラペ			にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		2.2 g		
	じゃがいものみそ汁	大豆	あぶらあげ みそ	ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にぼし			

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)	
基準	820
平均	783

7 フリー アレルギーフリー
アレルギー特定原材料7品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

28 フリー アレルギーフリー
アレルギー特定原材料7品目
+ アレルギー準特定原材料21品目不使用
(7品目 + あわび、いか、いくら、れんげ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、シューナック、ごま、アーモンド、ゼラチン)

保護者のみなさまへ

毎月の献立表をご確認ください



給食は、栄養教諭による栄養管理のもとで、成長や健康のために栄養バランスを考えて作られています。

毎月お配りする「献立表」には、給食に使用している食材などが書かれています。献立表を確認し、食べたことがない食材があったときは、ぜひご家庭で一度食べてみてください。また、給食には、望ましい食習慣を身に付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも「給食」を話題にとりあげていただき、食育の推進にご協力ください。

