



令和6年4月

中学校給食予定献立表

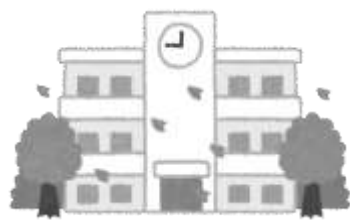
(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 110

がつぼんへいけんえいようりょう
【4月分平均栄養量】

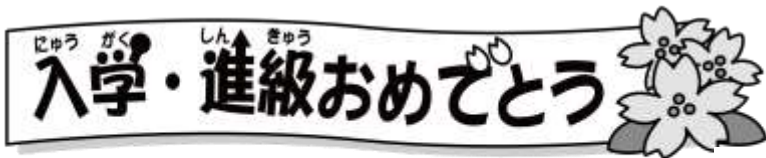
【栄養三色】	
あか 赤 (あ)	ち きんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ きゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き 黄 (き)	ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こくろい いち あんぱん 穀類・芋・油・砂糖
みどり 緑 (み)	からだ しょうじ ととの た もの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさしい くだもの 野菜・果物

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
中学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
4月分 平均栄養量	781	18.5	28.0	461	5.1	291	0.62	0.75	32



※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%



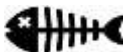
うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、あたらしい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



※太字は地産地消の食材です。

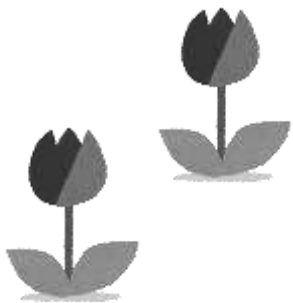
※食材 入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。



※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



9(火)		ぎゅうにゅう		10(水)		ぎゅうにゅう		11(木)		ごはん		ぎゅうにゅう		12(金)		こくとうパン		ぎゅうにゅう	
チキンポトフ		あげパン		ごもくじ		たけのこごはん		とうふのみそしる		さつまいもの		かきあげ		はるキャベツの		ぶたにくの		トマトソース	
とりにく 30 (あ)		コッペパン 1こ (き)		ぶたにく 15 (あ)		こめ 65 (き)		とうふ 30 (あ)		Weinナ 10 (あ)		10 (あ)		ベーコン 10 (あ)		ぶたにく 40 (あ)			
じゃがいも 50 (き)		あげあぶら 6 (き)		とうふ 20 (あ)		とりにく 10 (あ)		あぶらあげ 5 (あ)		ちりめんじゃこ 2 (あ)		0.3 (あ)		はるキャベツ 30 (あ)		たまねぎ 15 (あ)			
キャベツ 30 (あ)		グラニューとう 8 (き)		ごぼう 10 (あ)		たけのこ(なま) 20 (あ)		たまねぎ 20 (あ)		ひじき 0.3 (あ)		20 (き)		たまねぎ 20 (あ)		しお 0.2			
たまねぎ 25 (あ)				にんじん 10 (あ)		あぶらあげ 5 (あ)		えのきたけ 10 (あ)		さつまいも 20 (き)		20 (き)		じゃがいも 30 (き)		こしょう 0.01			
にんじん 15 (あ)				こまつな 10 (あ)		にんじん 5 (あ)		けずりぶし 2		たまねぎ 15 (あ)		15 (あ)		にんじん 10 (あ)		トマトケチャップ 5			
しお 0.3				えのきたけ 10 (あ)		しお 0.2		りょうりしゆ 2		こむぎこ 12 (き)		1 (き)		とりがらスープ 4		トマト(かん) 3 (あ)			
こしょう 0.03				けずりぶし 2		りょうりしゆ 2		あかみそ 7 (あ)		でんぶん 1 (き)		しお 0.05		しろワイン 1		のうこうソース 1			
うすくちしょうゆ 1.5				だしこんぶ 0.3		うすくちしょうゆ 2.4		しろみそ 2 (あ)		あげあぶら 7 (き)				しお 0.2		しろワイン 1			
りょうりしゆ 1				うすくちしょうゆ 3.5		こいくちしょうゆ 0.7								こしょう 0.02					
とりがらスープ 3				りょうりしゆ 1		さとう 0.5 (き)													
				みりん 1		みりん 0.5													
				しお 0.2		けずりぶし 1													
				あぶら 0.2 (き)		だしこんぶ 0.1													

