

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・雑実類 体温になる	1群 たんばく質 たんばく質 食塩相当量
9 水	牛乳 カレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	豚肉, まぐろ缶詰	飲用牛乳, 寒天	米, 粒麦, じゃがいも, 上白糖, 小麦粉	サラダ油	にんじん, こまつな	生姜, にんにく, きゅうり, 玉葱, キャベツ, もやし, 黄桃缶, みかん缶, ぶどうジュース	758 kcal 21.4 g 307 mg 1.9 g
10 木	牛乳 きな粉揚げパン マカロニサラダ ジュリエンスープ オレンジ	きな粉, ハム, 豚肉	飲用牛乳, チーズ	パン, グラニュー糖, 三温糖, マカロニ, じゃがいも	揚げ油, マヨネーズ (卵無), サラダ油	にんじん, こまつな	玉葱, セロリー, キャベツ, オレンジ	621 kcal 26.0 g 367 mg 2.3 g
11 金	牛乳 ちらし寿司 厚揚げの肉味噌かけ 紅白はんぺんのすまし汁	油揚げ, 鶏肉, たら(てんぷ), かまぼこ, 大豆, 生揚げ, みそ, 豆腐, はんぺん	飲用牛乳, だし昆布, のり	米, 三温糖, てん粉	ごま, サラダ油	にんじん, こまつな, 菜ばな	れんこん, 椎茸, かんぴょう, にんにく, 生姜, 椎茸, 玉葱, ねぎ	711 kcal 37.6 g 552 mg 2.9 g
14 月	牛乳 たけのこご飯 ボラの竜田揚げ 野菜のおかか和え はっと汁	鶏肉, 油揚げ, ぼら, かつお節	飲用牛乳	米, 粒麦, 三温糖, てん粉, 小麦粉	サラダ油, 揚げ油	にんじん, こまつな	たけのこ, 生姜, きゅうり, もやし, 大根, ごぼう, 椎茸, ねぎ	746 kcal 32.3 g 315 mg 1.6 g
15 火	牛乳 さくらトースト 春野菜のシチュー こまつナサラダ いちご	ベーコン, 鶏肉, 豆乳, レンズまめ, まぐろ缶詰	飲用牛乳, 牛乳, チーズ	食パン, グラニュー糖, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖	マーガリン, サラダ油	にんじん, ブロッコリー, こまつな	いちごジャム, 玉葱, しめじ, キャベツ, もやし, いちご	683 kcal 28.2 g 395 mg 2.8 g
16 水	牛乳 キムチ炒飯 かぶの華風和え 中華たまごスープ	鶏肉, みそ, たまご	飲用牛乳	米, 粒麦	ごま油, サラダ油	にんじん, こまつな	にんにく, 生姜, 椎茸, きゅうり, はくさい (キムチ漬け), ねぎ, かぶ, もやし, レモン, にんにく, ねぎ	667 kcal 29.0 g 325 mg 3.0 g
17 木	牛乳 マーボナス丼 春雨サラダ ごま団子	みそ, 鶏肉, 大豆ミート, ハム, 豆腐	飲用牛乳	米, 粒麦, 三温糖, てん粉, はるさめ, 上白糖, 白玉粉	サラダ油, ごま 油, ごま, 揚げ油	にんじん	にんにく, 生姜, 玉葱, 椎茸, なす, ねぎ, きゅうり, キャベツ	849 kcal 32.8 g 427 mg 2.6 g
18 金	牛乳 オニオンベーコンパン ごぼうサラダ ボークビーンズ	豆乳, ベーコ, まぐろ缶詰, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, レンズまめ	飲用牛乳, チーズ	強力粉, 三温糖, 上白糖, じゃがいも, 小麦粉	マーガリン, サラダ油, マヨネーズ (卵無), ごま油, ごま, オリーブ油	にんじん, こまつな, トマト缶詰	玉葱, ごぼう, きゅうり, セロリー, 生姜	730 kcal 31.5 g 406 mg 2.4 g
21 月	牛乳 ごまごはん 変わりなます 鶏の照り焼き 豚汁	ハム, かつお節, 鶏肉, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	飲用牛乳, 煮干し粉	米, 粒麦, 上白糖, 三温糖, てん粉, こんにやく, じゃがいも	ごま, サラダ油	にんじん, こまつな	大根, もやし, 生姜, ごぼう, 玉葱, ねぎ	711 kcal 32.9 g 362 mg 2.1 g
22 火	牛乳 丸パン フレンチポテト ボークチャップ スコッチブロス	豚肉, 鶏肉, ひよこまめ	飲用牛乳	パン, 三温糖, てん粉, 粒麦, じゃがいも	揚げ油, サラダ油, オリーブ油	にんじん	生姜, にんにく, 玉葱, ホールコーン, かぶ	619 kcal 31.8 g 299 mg 2.0 g
23 水	牛乳 ごはん レバジャガロクッ 菜花の辛子和え 茗汁汁	豚肉, 鶏肉, 豆腐	飲用牛乳, だし昆布, わかめ	米, 粒麦, じゃがいも, 小麦粉, パン粉 (卵無), 上白糖	揚げ油, ごま油, ごま	菜ばな, ほうれんそう, にんじん	玉葱, もやし, たけのこ, ねぎ	692 kcal 25.0 g 355 mg 1.9 g
24 木	牛乳 春キャベツのペペロンチーノ マセドアンサラダ ABCスープ	ベーコン, 鶏肉, みそ	飲用牛乳, チーズ	スパゲッティ, じゃがいも, マカロニ	オリーブ油, マヨネーズ (卵無), サラダ油	こまつな, にんじん, トマト缶詰	にんにく, キャベツ, きゅうり, 玉葱, にんにく, 生姜, セロリー	712 kcal 30.1 g 394 mg 2.8 g
25 金	牛乳 ひじきご飯 揚げ豆腐 ちくわともやしのお浸し なめこの味噌汁	鶏肉, 油揚げ, 大豆, 豆腐, たまご, ちくわ, かつお節, みそ	飲用牛乳, ひじき	米, 粒麦, 上白糖, 三温糖, じゃがいも	サラダ油	にんじん, こまつな	ねぎ, 椎茸, 生姜, もやし, なめこ	673 kcal 32.3 g 464 mg 3.2 g

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・雑実類 体温になる	1群 たんばく質 たんばく質 食塩相当量
28 月	牛乳 焼きうどん 大豆と小魚のからめあえ 厚揚げと小松菜のごま和え	豚肉, 大豆, かつお節, 生揚げ	飲用牛乳, あおのり, 煮干し	うどん, でん粉, じゃがいも, 三温糖	サラダ油, ごま	にんじん, こまつな	キャベツ, もやし, はくさい, 大根	634 kcal 36.2 g 695 mg 3.3 g
30 水	牛乳 鶏ごぼうピラフ ボトフ ラズベリーケーキ	鶏肉, ベーコン, 豚肉, 大豆	飲用牛乳	米, 粒麦, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖	オリーブ油, マーガリン, サラダ油	にんじん, こまつな	生姜, ごぼう, 玉葱, キャベツ, かぶ, ラズベリー	890 kcal 33.4 g 353 mg 2.7 g

学校給食の栄養について

学校給食は文部科学省が定める下図の「児童または生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」に沿うように、栄養価等を考えています。(平成30年改定)

区分	基準値			
	児童 (6歳～7歳) の場合	児童 (8歳～9歳) の場合	児童 (10歳～11歳) の場合	生徒 (12歳～14歳) の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～21%			
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

日本は、国民を対象とした食事調査を継続的に行っています。厚生労働省では、この調査をもとに、日本人の平均的な栄養の摂取状況や食習慣を把握し、国民の生活習慣病の予防となる食事をどのように摂れば良いかを示した「日本人の食事摂取基準」を作成しています。文部科学省では、学校給食が、**未来を担う子供たちのための食事のサンプル**となるように、食事摂取基準をもとに一食の基準の量として上図の「学校給食実施基準」を施行しています。

献立表や食育だより、さらにホームページを通して保護者のみなさまにも学校給食の様子、食生活や栄養に関する話題を提供していきますので、ご家庭での話題になればと思います。給食は毎日、献立表と給食だよりは発行する度に学校ホームページに掲載します。

