

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーたんぱく質カルシウム
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	油脂類・種実類 体温になる	
10水	牛乳 ボーフカレー 小松菜サラダ 果物(いちご)	豚角切り(1.5センチ), レンズまめ(乾), まぐろ缶詰(水煮7レコト)	飲用牛乳, 粉チーズ, 茎わかめ, ダイスターズ	にんじん, こまつな	生姜, にんにく, 玉葱, 枝豆(冷凍), キャベツ, コーン(冷), レモン(果汁), いちご	精白米, 玄米, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖	サラダ油(米)	744 kcal 32.0 g 391 mg 2.7 g
11木	牛乳 キャラメル揚げパン ポトフ ツナとチーズのサラダ	ベーコン 千切り, 鶏もも肉, 豚角切り(0.7センチ), 大豆(国産), まぐろ缶詰(水煮7レコト)	飲用牛乳, ダイスターズ	にんじん, こまつな	玉葱, キャベツ, かぶ, きゅうり, 枝豆(冷凍), ねろ(冷), レモン(果汁)	コッペパン, ミックスガ, グラニュー糖, じゃがいも, 上白糖	油(揚げ油), サラダ油(米)	728 kcal 33.3 g 434 mg 2.8 g
12金	牛乳 焼肉丼 厚揚げと小松菜のごま和え 果物(バナナ)	豚こま, 生揚げ	飲用牛乳	にんじん, いら, こまつな	生姜, にんにく, 玉葱, りんご, ねぎ※, レモン(果汁), 生, キャベツ, パナナ	精白米, 粒麦, 三温糖, てん粉	サラダ油(米), ごま油, 練りごま, 白すりごま, ごま(いり)	783 kcal 30.0 g 395 mg 2.2 g
15月	牛乳 わかめごはん 卵の千草焼き もやしのお浸し 豚汁	豆乳, たまご, 焼きちくわ, かつお節, 豚こま, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 粉かつお	飲用牛乳, 炊き込みわかめ, ピザチーズ, 煮干し粉	にんじん, こまつな	えだまめ(冷凍), ホールコーン(冷), もやし, ごぼう, 大根, ねぎ※	精白米, 粒麦, 三温糖, 板こんにゃく, じゃがいも	白ごま(いり), サラダ油(米)	778 kcal 35.2 g 487 mg 3.3 g
16火	牛乳 チキンピラフ メダイの香草焼き ABCスープ 新緑小松菜寒天	鶏もも肉, メダイ, ベーコン 短冊, レンズまめ(乾), 白みそ	飲用牛乳, 牛乳, 調理用, 生クリーム(乳植), 寒天	にんじん, トマト, 缶詰(ホール), こまつな	生姜, にんにく, 玉葱, えだまめ(冷凍), セロリ, みかん缶	精白米, 粒麦, じゃがいも, 7粒? マカロン, 三温糖	オリーブ油, 無塩バター, サラダ油(米)	797 kcal 32.7 g 373 mg 3.2 g
17水	牛乳 厚切りフレンチトースト 大豆スナック青のり グリーンサラダ 春野菜のチャウダー	たまご, 大豆(国産), ベーコン 千切り, 鶏こま, 豆乳, レンズまめ(乾)	飲用牛乳, 牛乳, 調理用, あおのり, 粉チーズ	にんじん	キャベツ, きゅうり, セロリ, ホールコーン(冷), レモン(果汁), 玉葱, ぶなしめじ	食パン・80g, 上白糖, てん粉, じゃがいも, 米粉	無塩バター, 油(揚げ油), オリーブ油, サラダ油(米)	729 kcal 30.9 g 398 mg 2.1 g
18木	牛乳 小松菜と厚揚げのオイスター丼 春雨サラダ 果物(オレンジ)	豚こま, 生揚げ, ポンレスハム せん切り	飲用牛乳	にんじん, こまつな	生姜, にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり, オレンジ	精白米, 粒麦, 三温糖, てん粉, 緑豆はるさめ, 上白糖	サラダ油(米), ごま油, 白すりごま	740 kcal 30.0 g 548 mg 2.3 g
19金	牛乳 ごまごはん さばの西京焼き じゃがいものきんぴら すまし汁(つまり麩)	サバ 50g, 白みそ, 豚肉, 絹ごし豆腐	飲用牛乳, 茎わかめ	にんじん, さやいんげん	えのきたけ, ねぎ※	精白米, 粒麦, 三温糖, じゃがいも, お麩	白ごま(いり), 油(揚げ油), サラダ油(米)	741 kcal 30.3 g 344 mg 2.1 g
22月	牛乳 ごはん・海苔の佃煮 鶏むね肉の竜田揚げ 小松菜ともやしの昆布漬 かき玉汁	あさり, 若鶏肉(皮なし)40g, 絹ごし豆腐, たまご	飲用牛乳, きざみのり, ひじき, 茎わかめ, 塩昆布	こまつな	干し椎茸, 生姜, 玉葱, もやし, ねぎ※	精白米, 粒麦, 三温糖, 水あめ, てん粉, 小麦粉	油(揚げ油), 白ごま(いり)	685 kcal 31.4 g 367 mg 2.7 g
23火	牛乳 ガーリックライス 魚とベリーのソテー 新じゃがのスープ グレープゼリー	しいら, ベーコン 千切り, 鶏こま	飲用牛乳, 寒天	にんじん, こまつな	にんにく, 干し椎茸, ぶどうジュース	精白米, 粒麦, 小麦粉, てん粉, じゃがいも, 上白糖	サラダ油(米), オリーブ油, バター, 油(揚げ油), 油(米)	710 kcal 31.7 g 289 mg 2.3 g
24水	牛乳 カレーうどん わかさぎのかりん揚げ フルーツヨーグルト	豚こま, 油揚げ, 粉かつお	飲用牛乳, わかさぎ, ヨーグルト(無糖)	にんじん, こまつな	生姜, にんにく, 玉葱, りんご, みかん缶, バン(缶詰), ビー玉(ピタ)	てん粉, 冷凍うどん, 小麦粉, 三温糖, 上白糖, はちみつ	サラダ油(米), 油(揚げ油), 白ごま(いり)	744 kcal 31.2 g 638 mg 2.1 g
25木	牛乳 ごまごはん 豚のキムチ味噌焼き じゃが芋のおかまぶし けんちん汁	かつお50g, 白みそ, かつお節 おかか, 油揚げ, 木綿豆腐, 粉かつお	飲用牛乳	にんじん, こまつな	生姜, にんにく, はくさい(キムチ漬け), 干し椎茸, ごぼう, 大根	精白米, 粒麦, 三温糖, じゃがいも, 板こんにゃく	白ごま(いり), ごま油, サラダ油(米)	674 kcal 33.5 g 384 mg 2.1 g
26金	牛乳 手作り人参チーズパン カレースープ マカロニサラダ	たまご, 豆乳, 鶏こま, レンズまめ(乾), ロースハム	飲用牛乳, ダイスターズ, ダイスターズ	にんじん, にんじんジュース(缶詰)	にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり	強力粉, 上白糖, じゃがいも, マカロン・ルガ	無塩バター, 白ごま(いり), サラダ油(米), マヨネーズ(卵無)	672 kcal 32.3 g 450 mg 2.4 g

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーたんぱく質カルシウム
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	油脂類・種実類 体温になる	
30火	牛乳 春キャベツのペペロンチーノ チーズ入りサラダ ブラウニー	ベーコン 千切り, 鶏もも肉, 鶏こま, プレスハム 色紙切り, 絹ごし豆腐	飲用牛乳, ダイスターズ, 生クリーム(乳植)	こまつな, にんじん	にんにく, キャベツ, もやし, きゅうり, コーン(冷), 玉葱, レモン(果汁)	精白米, 玄米, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖	油(揚げ油), サラダ油(米)	844 kcal 29.8 g 410 mg 1.8 g

食育だより

令和6年4月9日 No.1
統括校長 折橋 信二
栄養教諭 菅原 賜恵



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13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	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

- この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

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

~改めて、ご挨拶~

今年度も安全で安心を感じられる、栄養バランスの整った、季節感のある、なによりおいしい給食作りを努めて参りますので、よろしく願っています。

また、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、献立表と食育だよりは発行する度に学校ホームページに掲載します。

ご意見等ございましたら、献立表記載のQRコードなどご利用の上



