令和6年　４月学校給食献立表（中学校・特支中）　東部共同調理場

日	曜	献立名（食材等の都合により献立がかわることがあります。）			食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
9	火	背割り コッペパン	牛乳	カリーヴルスト ごぼうサラダ　ラビオリスープ	フランクフルト ラビオリ	牛乳	にんじん	たまねぎ　ごぼう きゅうり　キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	809 27.8 35.0 4.9
10	水	ごはん	牛乳	上州しゅうまい（3） 春雨サラダ　麻婆豆腐	しゅうまい 豚肉　とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし　きゅうり たまねぎ　にんにく ほししいたけ しょうが　ねぎ	ごはん しゅうまいのかわ はるさめ さとう　でんぷん	ごま油 油	829 29.2 23.5 3.4
11	木	バンズパン	牛乳	チキンナゲット（3） コーンサラダ　ミネストローネ	チキンナゲット ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ だいこん　セロリ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング オリーブ油	836 29.5 31.2 3.2
12	金	ごはん	牛乳	えびカツソースかけ キャベツのあさづけ　行事食 すまし汁　お祝いゼリー	えびカツ とり肉　とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり えのきたけ だいこん　たまねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ ゼリー	油	774 25.1 20.5 2.0
15	月	ごはん	牛乳	若鶏のてり焼き 三色サラダ　肉じゃが	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり　もやし したらき　たまねぎ	ごはん　さとう でんぷん じゃがいも	ドレッシング 油	853 34.5 26.0 2.7
16	火	ごはん	牛乳	二色そぼろ　キャベツのマリネ 豆乳みそスープ	とり肉　たまご まぐろ　豚肉 とうふ　豆乳 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　キャベツ たまねぎ　きゅうり だいこん　にんにく はくさい	ごはん さとう	油 ドレッシング ごま油	805 31.7 26.4 3.3
17	水	ごはん	牛乳	豆とんカレー　かんてんサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉　大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ　しょうが にんにく　きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	852 21.7 20.2 3.1
18	木	丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ツナサラダ　コンソメスープ	ハンバーグ まぐろ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	816 36.3 33.0 4.5
19	金	ごはん	牛乳	まぐろフライソースかけ 小松菜のごまあえ じゃがいものカレーそぼろ煮	まぐろ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし　キャベツ たまねぎ　こんにゃく しょうが	ごはん　パンこ さとう　でんぷん じゃがいも	油 ごま	847 27.3 24.1 2.4
22	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 切り干し大根の含め煮　豚汁	さば　とうふ 油あげ 豚肉　みそ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく　だいこん ほししいたけ　ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	819 29.3 27.5 2.3
23	火	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ（2） チンゲン菜のあさづけ じゃがいもとわかめのみそ汁	とり肉 とうふ　みそ 油あげ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし　キャベツ たまねぎ	ごはん でんぷん じゃがいも	油	805 37.0 23.8 2.7
24	水	ツイストパン	牛乳	オムレツトマトソースかけ ジャーマンポテト　コーンシチュー	たまご ベーコン 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ　コーン	パン さとう じゃがいも	油	784 32.9 24.5 5.0
25	木	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 鶏肉とひじきの煮物　みそすいとん	赤魚　みそ とり肉　大豆 豚肉　油あげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう　こんにゃく だいこん　たまねぎ	ごはん さとう すいとん	油	814 33.1 16.6 2.9
26	金	ラーメン	牛乳	揚げ棒ぎょうざ　海藻ツナサラダ みそラーメンスープ　オレンジ	ぎょうざ まぐろ　なると 豚肉　みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん にら	きゅうり　キャベツ もやし　たまねぎ にんにく　しょうが コーン　オレンジ	ラーメン ぎょうざのかわ	油 ドレッシング ごま油	771 34.8 22.2 4.6
30	火	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉　うま塩キャベツサラダ トッポギスープ　アセロラミニゼリー	豚肉　みそ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ　ねぎ しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり コーン　はくさい	ごはん　さとう トッポギ　ゼリー	油 ごま油 ドレッシング	773 29.1 17.7 3.5
										月平均栄養量	812 30.6 24.8 3.4

※（　）の中の数はもりつけ数です。

＜今月の献立目標＞　給食について知ろう

新しい教室で、新しい先生や友達と学校生活が始まります。
好ききらいなく食べて、元気に過ごしましょう。

行事食〈入学・進級祝い〉
ごはん　牛乳　えびカツソースかけ
キャベツのあさづけ　すまし汁
お祝いゼリー

【4月給食費口座振替日】
4月30日（火）

【今月の前橋産の食材】
米　キャベツ　きゅうり
チンゲンサイ　こまつなど

★成長期の食事★
　中学生になると小学校のころに比べ、給食の量が増えます。それは体の成長分と部活などで体を動かす時間が長くなるためです。必要な量をきちんと食べて活動することで体が大きく、強くなります。