



4月献立表

令和 6年 3月22日
 中野区立中野中学校
 校長 田代 雅則
 栄養士 吉見 朋恵

日	献立名	牛乳	食品名			1人分 - たんぱく質 脂質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
10 水	カレーライス	○	豚肉 ピザチーズ	米 麦 ジャがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ	780 kcal
	玉ドレサラダ		砂糖 油	人参 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	26.7 g	
	紅白ゼリー		粉寒天 乳酸菌飲料	砂糖	クランベリージュース	25.7 g
11 木	菜の花ごはん	○	卵	米 麦 砂糖 油 ごま油	菜花 小松菜	754 kcal
	鮭の竜田揚げ		片栗粉 油	生姜	37.8 g	
	野菜の炒め煮		こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 ごぼう れんこん 干し椎茸	25.0 g	
	呉汁		鶏肉 豆腐 みそ 大豆	人参 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ		
12 金	五目うどん	○	鶏肉 生揚げ	うどん こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 大根 長ねぎ	754 kcal
	カリカリ油揚げの和え物		油揚げ	砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 キャベツ	31.4 g
	草だんご		豆腐 きな粉	白玉粉 上新粉 砂糖	あしたば粉末 よもぎ	22.9 g
15 月	ごはん	○		米		741 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	米粉 油	生姜	33.0 g
	肉じゃが		豚肉	こんにゃく ジャがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ	21.9 g
	お好み卵焼き		卵 豚肉 かつお節 青のり	油	キャベツ 長ねぎ	
	春野菜のみそ汁		豆腐 みそ わかめ	油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	
16 火	中華丼	○	豚肉 いか むきえび	米 麦 片栗粉 油 ごま油	人参 チンゲン菜 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ	725 kcal
	包みわんたん		豚ひき肉 豆腐	ワンタンの皮 油	人参 小松菜 生姜 長ねぎ えのきたけ 白菜	29.7 g
	華風野菜			砂糖 ごま油	人参 にんにく 生姜 大根 きゅうり	16.7 g
	フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶 もも缶 パイン缶	
17 水	セサミトースト	○		胚芽食パン 砂糖 マーガリン ごま 練りごま		733 kcal
	クラムチャウダー		あさり 鶏肉 牛乳 生クリーム	ジャがいも 小麦粉 油	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ	28.1 g
	野菜ソテー			油 バター	人参 小松菜 ホールコーン	29.0 g
18 木	ガーリックライス	○	ベーコン	米 麦 油 バター	にんにく	837 kcal
	エッグコロッケ		豚ひき肉 卵	ジャがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油	人参 玉ねぎ	26.4 g
	小松菜のサラダ			砂糖 油	小松菜 キャベツ ホールコーン	34.0 g
	春きゃべつのスープ		ウィンナー	油	人参 玉ねぎ キャベツ	
19 金	たけのこご飯	○	油揚げ	米 麦 砂糖	生たけのこ	760 kcal
	魚のごまみそ焼き		鯖 みそ	砂糖 ごま油 ごま	生姜 長ねぎ	35.8 g
	きんぴら			砂糖 ごま油 ごま	人参 ごぼう	24.1 g
	けんちん汁		豆腐	こんにゃく ジャがいも 油	人参 小松菜 ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ	
	オレンジ (予定)				オレンジ	
20 土	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 ベーコン	スパゲッティ 油	人参 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ しめじ エリンギ	760 kcal
	ビーンズサラダ		大豆 赤いんげん豆	砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	30.3 g
	キャロットケーキ		卵 牛乳 生クリーム	小麦粉 砂糖 油 バター	人参	26.2 g
23 火	ごはん	○		米		730 kcal
	麻婆豆腐		豆腐 豚ひき肉 みそ	砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸	29.4 g
	セサミポテト			ジャがいも 油 バター ごま		24.5 g
	野菜のナムル			ごま油 ごま	小松菜 もやし	
	オレンジ (予定)				オレンジ	
24 水	ししじゅうしい	○	豚肉 刻み昆布	米 麦 砂糖 油 ごま		742 kcal
	フーチャンブルー		豚肉 卵 かつお節	焼酎 油 ごま油	人参 万能ねぎ にがうり もやし	28.1 g
	イナムドゥチ		豚肉 生揚げ みそ	こんにゃく	人参 小松菜 大根の葉 えのきたけ 大根	26.8 g
	ちんすこう			小麦粉 砂糖 ラード		

(裏面に続きます。)

25 木	コーンピラフ	○	鶏肉	米 麦 油	人参 小松菜 玉ねぎ ホールコーン	731 kcal
	ローストチキン		鶏肉	砂糖 片栗粉	生姜	32.6 g
	茹で野菜特製ドレッシング			砂糖 油 マヨネーズ(卵無し) ごま	人参 小松菜 にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ りんご	25.0 g
	豆豆スープ		鶏肉 大豆 ひよこ豆	じゃがいも	人参 パセリ 玉ねぎ ホールコーン	
26 金	発芽玄米ごはん	○		米 発芽玄米		718 kcal
	いかかりん揚げ		いか	小麦粉 片栗粉 油	生姜	35.5 g
	春雨の炒め物		豚肉	春雨 油 ごま油	人参 にら にんにく キャベツ	21.6 g
	野菜のおかかあえ		かつお節	片栗粉	人参 小松菜 もやし	
	かきたま汁		豆腐 卵	片栗粉	小松菜 長ねぎ えのきたけ	
30 火	ミルクパン	○		ミルクパン		884 kcal
	フレンチトースト		卵 牛乳	食パン 砂糖 バター		32.1 g
	ミートボールシチュー		豚ひき肉 ベーコン 牛乳	じゃがいも パン粉 小麦粉 油 バター	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ グリーンピース	31.5 g
	コールスローサラダ			砂糖 油	人参 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ	
	オレンジ(予定)				オレンジ	

給食回数 14回(米 10回 パン 2回 麺 2回)

★材料の都合等により、献立・食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	V A μg	V B 1 mg	V B 2 mg	V C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	761	16.4	30	416	117	3.5	3.6	329	0.53	0.65	50	2.6	8.5
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しています。

給食だより

学校給食では、成長期にある生徒の心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。郷土食や行事食を取り入れ、文化や伝統に対する理解と関心を高めたいと考えています。月1回配布する献立表には、献立の内容や使用する食材などを掲載しています。献立表にて、学校でどのようなものを食べているか、ご確認ください。また、ご家庭でも、給食の話題を取り上げていただければ幸いです。

☆給食のねらい

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々のさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

《中野中学校の給食》・・・主食・おかず・牛乳の完全給食です。

1 献立作成

- 学校の実態に応じて、行事食や郷土料理を取り入れています。
- 季節感のある食材を使用しています。
- 地産地消に心がけ、東京都産の食材を使用するようにしています。
- 使用食材の安全・衛生に配慮しています。

2 栄養価

『学校給食摂取基準』を用いています。(給食1食あたりの栄養価)

エネルギー：830kcal たんぱく質：エネルギーの13~20% 脂肪：エネルギーの20~30%



☆給食室紹介

調理は、調理委託会社のスタッフが担当します。
献立作成・食材の発注など給食全般に関しては、学校栄養士が担当します。
給食室では、安全で美味しい給食作りを心がけています。1年間よろしくお願ひします。