

令和7年度

4 月 月 間 献 立 表

田原本中学校

日・曜	9日(水)				11日(金)				14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)				21日(月)				23日(水)				24日(木)				25日(金)				28日(月)				30日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
献立名	ごはん 牛乳 スタミナライス 五目スープ 味付小魚				コッペパン 大豆チョコ 牛乳 鶏の照焼き コーンクリームスープ				麦ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 豆乳汁 お祝いゼリー				揚げパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ポークビーンズ				ひじきごはん 牛乳 いわしフライ みそけんちん汁				カレーライス 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト				米粉パン 牛乳 つくね串 やきそば フルーツかん				ごはん 牛乳 チキンカツ ゆで野菜 肉じゃが煮				ごはん 牛乳 揚げギョーザ マーボー豆腐				ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のごまあえ にゅうめん 豆乳プリン				バターパン コーヒー牛乳 ミートスパゲティ れんこんサラダ				たけのこごはん 牛乳 さわらの香味揚げ 豚汁 アセロラゼリー				ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え 切干大根の煮物																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	米	100	5		* 規格パン	1個	5		麦ごはん	100	5		* 規格パン	1個	5		あつという米	70	5		米(麦ごはん)	100	5		* 米粉パン	1個	5		米	100	5		米	100	5		米	100	5		* バターパン	1個	5		あつという米	70	5		米	100	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	* 牛乳	1本	2		* 大豆チョコ	1袋	6		* 牛乳	1本	2		油		3	6		アルファ化もち米	20	5		豚肉	20	1		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		アルファ化もち米	20	5		* 牛乳	1本	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	豚ひき肉	60	1		* 牛乳	1本	2		豚肉	55	1		きなこ	7	1		水	115			じゃがいも	60	5		* (冷)つくね串	2本	1		* (冷)チキンカツ	1個	1		* (冷)ギョーザ	3個	1		(冷)さばのみそ煮	1個	1		ミルメーク(コーヒー)	1袋	5		* (冷)鶏唐揚げ	2個	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	大豆(国産) ゆで	10	1		(冷)鶏照焼き	1個	1		たまねぎ	40	4		さとう	3	5		干しひじき	1	2		たまねぎ	50	4		* (冷)ポークやきそば	75	5		油	3	6		油	3	6		こまつな	30	3		* スパゲティ(ハーフ)	40	5		鶏肉	20	1		油	3	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	高野豆腐	3	1		豚肉	10	1		さとう	3	5		塩	0			豚肉	15	1		にんじん	25	3		* (冷)中華めん	5	5		トンカツソース	1袋			(冷)カット豆腐	100	1		ごま(すりごま)	1	6		豚ひき肉	15	1		たけのこ水煮	30	4		キャベツ	30	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	にんじん	15	3		たまねぎ	40	4		みりん(本みりん)	3			* 牛乳	1本	2		(冷)ちくわ	15	1		* 粉チーズ	3	2		豚肉	10	1		キャベツ	30	4		豚ひき肉	20	1		* しょうゆ(うす口)	0.5			たまねぎ	20	4		ゆかり(乾)	0.6	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(冷)むき枝豆	6	4		にんじん	20	3		酒	3			* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	1		(冷)スイートコン	10	4		* スkimミルク	3	2		キャベツ	70	4		(冷)ブロccoliリー	15	3		にんにく	0.3	4		鶏肉	10	1		にんじん	15	3		切干大根	13	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	にんにく	0.5	4		(冷)スイートコン	10	4		* しょうゆ(濃口)	5			豚肉	20	1		にんじん	10	3		* カレールウ(日糧)	8	5		にんじん	15	3		(冷)スイートコン	8	4		ごま油	0.5	6		ごま油	0.5	6		青ピーマン	8	3		豚肉	15	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	さとう	3	5		クリームコン(缶)	30	4		しょうが	2	4		大豆(国産) ゆで	40	1		油	0.5	6		* カレールウ(ハウス)	8	5		たまねぎ	50	4		にんじん	8	3		たまねぎ	45	4		油あげ(薄あげ)	10	1		トマトケチャップ	18	3		* しょうゆ(うす口)	5			油あげ(薄あげ)	12	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	* しょうゆ(濃口)	6			* 牛乳	30	2		鶏肉	15	1		じゃがいも	60	5		酒	2.6			ウスターソース	3			ウスターソース	4			豚肉	25	1		にんじん	20	3		たまねぎ	10	4		ウスターソース	1			* 牛乳	1本	2		にんじん	10	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	酒	1.3			* スkimミルク	5	2		(冷)カット豆腐	30	1		たまねぎ	40	4		* しょうゆ(うす口)	7			油	0.5	6		油	0.5	6		油	0.2			たけのこ水煮	15	4		たけのこ水煮	15	4		* 粉チーズ	2.5	2		* (冷)さわら香味揚げ	1個	1		平天	10	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	油	0.6	6		* クリームシチューの素	8	5		油あげ(薄あげ)	10	1		にんじん	15	3		だしの素	1			* 牛乳	1本	2		塩	0.2			こしょう	0.03			ねぎ	3	4		干しいたけ	1	4		(冷)ほうれん草	10	3		油	4	6		さとう	2	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	鶏肉	20	1		油	0.5	6		はくさい	30	4		トマトケチャップ	20	3		* 牛乳	1本	2		ツナ水煮	15	1		こしょう	0.03			ハバナッブル(缶詰)	40	4		系こんにやく	25	5		ねぎ	3	4		干しいたけ	0.4	4		油	1	6		* しょうゆ(濃口)	3			豚肉	15	1		* しょうゆ(濃口)	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	厚揚げ	30	1		こしょう	0.02			にんじん	5	3		ウスターソース	2			* (冷)いわしフライ	1個	1		キャベツ	25	4		ハバナッブル(缶詰)	40	4		もも(缶詰)	40	4		さとう	4	5		トウバンジャン	0.3			だしパック	3			れんこん	30	4		(冷)カット豆腐	30	1		だしの素	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	たけのこ水煮	10	4						えのきたけ	10	4		スープストック	1			油	3	6		にんじん	10	3		もも(缶詰)	40	4		みかん(缶詰)	15	4		しょうゆ(濃口)	5			* しょうゆ(濃口)	1			にんじん	5	3		油あげ(薄あげ)	10	1		じゃがいも	15	5		だいのこ	20	4		にんじん	10	3		ねぎ	4	4		みそ	10	1		だしパック	3			アセロラゼリー	1個	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ ※:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

「学校給食」は **生きた教材** です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、『学校給食
法』に基づき実施される教育活動です。栄養バランス
のとれた食事を提供することで、成長期にある子供達
の健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食
事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざま
なことを学ぶための時間です。

みなさんの学校生活がより充実したものとなるよう
に、日々の給食を通して応援していきたいと思います。

ねんかん ねが
1年間、よろしくお願いします!!

ぎゅうにゅう あつか かなた

牛乳パックの扱い方

- ① 牛乳パックの
うえ ひら
上を開く
- ② 水をいれる
みず
- ③ 水が飛び散ら
ないように
ふり洗う
- ④ 紙と紙が
かみ かみ
くっついている
ところ ひら
所を開いていく
- ⑤ 開いてから
ひら
かわ
乾かす

きゅうしょく しょうく とう ばん

給食当番

ぼうし
帽子から
がみ
髪がなるべく
で
出ないようにする

せいけつ
清潔な
エプロンを
う
身に着ける

マスクで
はな くち
鼻と口を
しっかりおおう

つめは
みじか き
短く切る

きゅうしょく まえ かなら て あら

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1

て
手をぬらし、
せっけんを
あわだ
つけて泡立てる。

2

て て こう ゆびさき ゆび あいば
手のひら・手の甲・指先・指の間・
手首をこするように洗う。

3

あわ よこ
泡と汚れを
しっかりと
あら なが
洗い流す。

4

せいけつ
清潔なハンカチ
ずいぶん
やタオルで水分
をふく。

一人一食当たりの
平均給与栄養量

エネルギー	830 kcal
たんぱく質	32.7 g
脂質	26.4 g
カルシウム	401 mg
鉄	4.2 mg
ビタミンA	393 μg
ビタミンB1	0.71 mg
ビタミンB2	0.63 mg
ビタミンC	32 mg