4月分給食献立予定表

令和６年度 相馬市立向陽中学校

日付		献立名	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名 血や肉になる	 体の調子をととのえる	 力や熱のもとになる
8 月		入学式・始業式				
9 火	鉄分アップ献立	ハムカツサンド　牛乳 グリーンサラダ　クラムチャウダー	829 31.3 25.8 3.9	牛乳　ハムカツ ベーコン　あさり スキムミルク	レタス　きゅうり　にんじん たまねぎ　マッシュルーム　コーン パセリ	パン　オリーブ油　バター
10 水	入学お祝い献立	紫黒米ごはん　牛乳　鮭の塩焼き おかか和え　かきたま汁 お祝いデザート	767 34.6 20.3 2.7	牛乳　さけ かつおぶし　卵 とうふ	キャベツ　にんじん　もやし たまねぎ　えのきたけ　ほうれん草	ごはん　紫黒米　でん粉 クレープ
11 木	カミング さんまる30	五目うどん　牛乳　かぶの浅漬け さつまいもと煮干しの揚げ煮	925 27.2 23.6 3.1	牛乳　豚肉 油揚げ　かつおぶし こんぶ　かえり煮干し 青大豆	干しいたけ　ごぼう　にんじん こまつな　ねぎ　かぶ きゅうり	めん　さつまいも　でん粉 油　水あめ　さとう ごま
12 金		ポークカレー　牛乳 フルーツヨーグルト和え	882 26.2 25.0 2.1	牛乳　豚肉 粉チーズ　とりがら ヨーグルト	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　グリンピース　パイナップル 黄桃　みかん　ナタデココ バナナ	ごはん　大麦　じゃがいも 油　カレールウ　ホイップ さとう
15 月		麦ごはん　韓国のり　牛乳 チャプチェ　水ぎょうざスープ	766 26.8 19.7 2.8	牛乳　韓国のり 豚肉	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　たけのこ　干しいたけ 赤パプリカ　にら　もやし えのきたけ　チンゲン菜　ねぎ	ごはん　大麦　さとう 油　春雨　ごま油 ごま　スープ餃子
16 火		シュガートースト　牛乳 春キャベツとハムのサラダ ミネストローネ	753 21.9 33.4 2.3	牛乳　ロースハム ベーコン　粉チーズ	きゅうり　にんじん　キャベツ たまねぎ　セロリー　トマト コーン	パン　グラニュー糖　ホイップ マーガリン　マヨネーズ　マカロニ じゃがいも
17 水		ちらしずし　牛乳　ゆかり和え すまし汁　三色だんご	797 27.1 15.3 3.2	牛乳　鶏肉 油揚げ　卵 きざみのり　ちくわ とうふ　かつおぶし	かんぴょう　にんじん　干しいたけ ごぼう　きぬさや　キャベツ きゅうり　もやし　えのきたけ みつば	ごはん　さとう　花麩 だんご
18 木		塩タンメン　牛乳　中華サラダ ぶどうゼリー	731 16.8 16.0 1.8	牛乳　豚肉 なると　とりがら	にんじん　もやし　たけのこ キャベツ　きくらげ　ねぎ にら　しょうが　きゅうり	めん　油　ごま ドレッシング　ゼリー
19 金	日本型食生活献立	麦ごはん　牛乳　赤魚の青葉揚げ ほうれん草の卵和え 厚揚げと大根のみそ汁	784 33.6 22.9 2.8	牛乳　赤魚 青のり　卵 生揚げ　みそ かつおぶし	ほうれん草　キャベツ　にんじん だいこん　ねぎ	ごはん　大麦　天ぷら粉 油　さとう
20 土		お弁当の日　　授業参観・ＰＴＡ総会				
22 月		3年生給食なし下校 マーボー丼　牛乳　ナムル もずくスープ	709 27.4 22.4 3.0	牛乳　豚肉 とうふ　みそ もずく　ベーコン	しょうが　にんにく　たまねぎ ねぎ　干しいたけ　たけのこ にら　こまつな　にんじん もやし　えのきたけ　キャベツ	ごはん　さとう　ごま油 ドレッシング　ごま
23 火		１・２年生お弁当の日　　３年生修学旅行				
24 水		１・２年生お弁当の日　　３年生修学旅行				
25 木		１・２年生お弁当の日　　３年生修学旅行				
26 金		わかめごはん　牛乳 鶏肉のから揚げ　キャベツとツナ和え 豆腐となめこのみそ汁	805 31.3 29.7 3.1	牛乳　鶏肉 ツナ　とうふ かつおぶし　みそ	にんにく　しょうが　たまねぎ キャベツ　きゅうり　コーン にんじん　だいこん　なめこ ねぎ	ごはん　でん粉　油 ドレッシング
29 月		昭和の日				
30 火		繰り替え休日				

学校給食栄養基準			月平均栄養価
800	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)		795
30.0	ﾀﾝﾊﾟｸ(g)		27.7
22.2	脂質（ｇ）		23.1
2.5未満	塩分（ｇ）		2.8

＊学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒１人１食当たりに必要な栄養摂取基準を参考とし、相馬市の児童生徒の体格及び生活活動等の実態並びに地域の実情に合わせた基準です。
＊材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も、安心・安全で美味しい給食づくりに心がけて努めていきますので、一年間よろしくお願いいたします。
給食室一同

～給食について～

【献立】

- **「鉄分アップ献立」「カルシウムアップ献立」** … 家庭で不足しがちな鉄分・カルシウムを取り入れた献立
- **「カミングさんまる３０献立」** … よく噛んで食べることを意識することを目的に、かみごたえのある食材を取り入れた献立。
- **「そうま😋うまうま献立」** … 相馬の食材や郷土食の良さについて理解を深めることを目的に、相馬産の食材を中心に取り入れた献立。
- **「日本型食生活献立」** … 日本型食生活とは、ごはんを中心に魚・肉・牛乳・乳製品・野菜・海藻・豆類・果物・茶など多様な副食などを組み合わせた食生活のこと。毎月１９日の食育の日やその前後日の献立に取り入れています。

【主食の割り当て】
月：麦ごはん　火：パン　水：ごはん　木：めん　金：麦ごはん

【年間給食回数】
１・２年生：１７６回　３年生：１７０回