

令和5年 4月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	飲料	主な材料名			調味料	栄養価			
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g	
12水	ツイストパン チキンナゲット(3個) ごぼうサラダ トマトスープ	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	ごぼう にんじん キャベツ セロリー 玉ねぎ 長ねぎ トマト	パン 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ	799	29.3	3.5	
13木	いわしの生姜煮 紅白ごまあえ 春のすまし汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ いわし	大根 にんじん 菜の花	米 砂糖 ごま	しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ	759	30.4	2.9	
14金	ライスボール ポイルフランク キャロットサラダ 春のクリーム煮	牛乳	ベーコン 豚肉 スキムミルク 牛乳 レバー入りフランク	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ アスパラガス	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	塩 こしょう コンソメ 酢	838	31.2	3.1	
17月	モウカザメの竜田揚げ キャベツの塩昆布和え 豚汁	牛乳	牛乳 塩昆布 豚肉 豆腐 油揚げ もうかさめ	キャベツ にんじん ごぼう 長ねぎ	米 油 ごま油 じゃがいも でん粉	しょうゆ みそ	802	31.5	2.2	
18火	地粉うどん きつねうどん カツオメンチカツ ゆかり和え	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ かつお	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	地粉うどん 砂糖 油 パン粉 小麦粉	酒 みりん 塩 しょうゆ	847	32.3	3.7	
19水	チキンカレー アンサンブルエッグ コーンサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	セロリー 玉ねぎ トマト にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	米 じゃがいも 油 小麦粉	コンソメ 塩 しょうゆ ケチャップ 酢 一味唐辛子	843	28.0	2.7	
20木	和風きんぴら包み ひじきサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 豆腐 茎わかめ 昆布	大根 にんじん とうもろこし 玉ねぎ しいたけ ごぼう	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも でん粉	しょうゆ 酢 酒 塩	813	28.0	2.8	
21金	はちみつパン 鶏肉のケチャップ煮 もやしのサラダ ソーセージとキャベツの煮込み	牛乳	牛乳 ベーコン ソーセージ 鶏肉	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ	パン 油 砂糖	酢 塩 こしょう コンソメ ワイン ケチャップ	799	29.4	3.6	
24月	さばのねぎみそ焼き 青菜としめじのサラダ 引き菜汁	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ さば	ほうれん草 にんじん 大根 しめじ ごぼう キャベツ 長ねぎ	米 ごま 油 砂糖	しょうゆ 酢 塩 みそ	779	28.8	2.6	
25火	バターロール ミートボール(3個) カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	とうもろこし きゅうり 枝豆 ハパリカ キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし	パン 油 砂糖 じゃがいも パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	850	30.9	3.8	
26水	たけのこご飯 ホッケのフライ 親子豆サラダ	牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 大豆 まぼっけ	筍 しいたけ にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 小麦粉 小麦粉	酒 塩 酢 うすくちしょうゆ	753	30.0	1.8	
27木	豚小間の生姜焼き 三色サラダ さつま汁	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ キャベツ にんじん 長ねぎ とうもろこし 大根	米 油 砂糖 さつまいも	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 みそ	796	31.1	2.9	
28金	フラワーロール ハンバーグバーベキューソース フレンチサラダ ABCスープ	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん にんじん トマト	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	ケチャップ ソース ワイン コンソメ しょうゆ 酢 塩 こしょう	797	28.9	3.9	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							平均栄養価	806	30.0	3.0

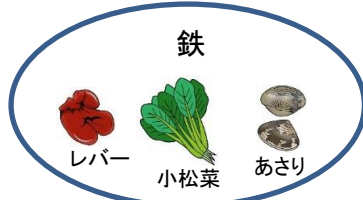
★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター



蕨市では、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」にもとづき、栄養バランスのとれた献立の作成を心がけています。成長期である中学生のみなさんには、健康な身体をつくるために、いろいろな栄養素をバランスよくとってほしいと思っています。

～意識してとってほしい栄養素等～ (食品の一例)



「学校給食摂取基準」は全国的な平均値であるため、実際には、個々の生徒の健康状態や生活活動を考慮する必要があります。また、不足しがちな栄養素等(鉄・カルシウム・ビタミンC・食物繊維など)や、摂取過剰に注意したいナトリウム(食塩相当量)については、学校給食における対応のみでは限界があるため、ご家庭でも意識していただきたい栄養素です。



令和5年4月から令和5年7月まで学校給食費の無償化を実施します！

コロナ禍に加え物価高騰による子育て世帯の経済的負担を支援するため、市では、令和5年4月から令和5年7月までの4か月間、市内小中学校の給食費の無償化を実施します。このことについて、保護者のみなさまからの手続きは必要ありません。また、対象期間中の給食費は口座引落を行いません。