

# 令和6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
10水	シイラのフライ キャベツの塩昆布和え 豚汁	牛乳	1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質	みそ 塩 こしょう 醤油	790	31.4	2.0
11木	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 トマト	パン 油 コーンスターチ 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	酢 塩 こしょう 醤油 油 コンソメ	804	30.2	3.7
12金	いわしの梅醤油煮 紅白ごまあえ つくね団子汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ いわし 豆腐	大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 ごま パン粉	醤油 塩 みりん うすくち醤油 酒 梅	747	29.1	2.6
15月	ライスボール ポイルウインナー(2本) キャロットサラダ 春のクリーム煮	コーヒー ミルク	ベーコン 豚肉 スキムミルク 牛乳 ウインナー	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ グリンピース	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	塩 こしょう コンソメ 酢	849	32.0	3.4
16火	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 砂糖 ごま 油	コンソメ 塩 醤油 ケチャップ 酢 一味 唐辛子	875	27.9	2.8
17水	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 醤油	847	32.1	3.8
18木	ごぼう入りつくね ひじきサラダ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 茎わかめ 昆布	大根 にんじん れんこん とうもろこし 玉ねぎ しいたけ ごぼう	米 ごま 油 パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉 里芋	醤油 酢 酒 塩	838	28.0	2.8
19金	みそチキンカツ 青菜としめじのサラダ 引き菜汁	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 にんじん 大根 しめじ ごぼう キャベツ	米 ごま 油 砂糖 パン粉 小麦粉	醤油 酢 塩 みそ	771	29.0	3.1
22月	豚小間の生姜焼き 三色サラダ さつまい	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	醤油 酒 塩 こしょう 酢 みそ	796	31.0	2.9
23火	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 はちみつ	酢 塩 こしょう コンソメ ワイン ケチャップ	787	29.6	3.6
24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 パン粉 小麦粉	酒 塩 酢 うすくち醤油 こしょう	747	28.4	2.0
25木	豚肉のそぼろ丼 野菜コロッケ 辛子和え	牛乳	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ 筍 とうもろこし グリンピース もやし 小松菜 しいたけ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 油	みりん 醤油 洋辛子 コンソメ	816	28.0	2.4
26金	バターロール ミートボール(3個) 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 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	ケチャップ ソース コンソメ 醤油 酢 塩 こしょう	830	28.5	4.1
29月	昭和の日								
30火	鯖のねぎみそ焼き 大根サラダ ピリ辛キムチ肉じゃが	牛乳	牛乳 鯖 豚肉	長ねぎ 切干大根 にんじん キャベツ 玉ねぎ キムチ	米 ごま じゃがいも 油 砂糖	みそ 酢 醤油 酒	868	33.7	2.9
★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		812 29.9 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)

**鉄**

**カルシウム**

**食物繊維**

「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。

