

# 令和5年度4月 学校給食献立表



| 日付<br>曜日  | 献立名  | 主な食品とその働き   |                             |   |   | 調味料<br>その他                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質エネルギー比<br>食塩相当量  | 一口メモ  |                      |             |
|-----------|--|---|-----------------------------|---|---|---|--------------------------------------|---|----------------------|-------------|
|           |  | 赤の食品(体の組織を作る)   |                             | 緑の食品(体の調子を整える)                              |   |   |                                      |   | 黄色の食品(エネルギーになる)      |             |
|           |  | 1群<br>魚・肉・卵・<br>豆・大豆製品  | 2群<br>牛乳・乳製品・<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜                                 | 4群<br>その他の野菜・<br>果物・きのこ                             |   |                                      |   | 5群<br>穀類(いも類・<br>砂糖) | 6群<br>油脂・種実 |
| 7<br>(金)  | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>じゃがいものみそ汁                | 牛乳<br>豚肉<br>油揚げ みそ  | 牛乳<br>わかめ                   | 緑黄色野菜<br>にんじん                               | その他の野菜・<br>果物・きのこ<br>たまねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく<br>たまねぎ | 米<br>砂糖<br>じゃがいも                        | 738 kcal<br>27.8 g<br>23.9%<br>2.5 g | 新しい学年での給食が始まります<br>今年度も好き嫌いをせず、元気に給食を<br>食べて大きく成長しましょう。また、楽しい<br>給食時間を過ごしましょう。                      |                      |             |
| 10<br>(月) | <h2 style="margin: 0;">入学式</h2>                    |   |                             |   |   |   |                                      |   |                      |             |
| 11<br>(火) | ごはん<br>牛乳<br>牛肉と厚揚げのうま煮<br>昆布あえ                    | 牛乳<br>牛肉 厚揚げ<br>昆布  | 牛乳                          | にんじん いんげん<br>にんじん                           | こんにやく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり                             | 米<br>じゃがいも 砂糖<br>油                      | 756 kcal<br>28.0 g<br>23.2%<br>1.3 g | あいさつ<br>食事をするときには「いただきます」、食事が<br>終わったら「ごちそうさまでした」。きちんと<br>言えていますか？他の国にはない素敵な<br>日本のあいさつです。          |                      |             |
| 12<br>(水) | 麦ごはん<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>春雨の炒め物                     | 牛乳<br>牛肉 豚肉<br>豆腐 みそ<br>豚肉                                      | 牛乳                          | ねぎ にんじん<br>にんじん                             | しょうが にんにく<br>しいたけ<br>キャベツ たけのこ                      | 米 麦<br>砂糖 でんぷん<br>春雨<br>油 ごま油           | 799 kcal<br>30.2 g<br>28.2%<br>2.2 g | マーボー豆腐<br>豆腐は味付けでいろいろな食べ方ができ<br>ます。今日は赤みそ等で味を付けたみな<br>さんに人気のマーボー豆腐です。                               |                      |             |
| 13<br>(木) | パン<br>牛乳<br>クリームシチュー<br>カリカリサラダ                    | 牛乳 (脱脂粉乳)<br>鶏肉<br>白いんげん豆<br>大豆 ガルバンゾー<br>マローファットピース<br>レッドキドニー | 牛乳                          | にんじん<br>たまねぎ コーン<br>グリーンピース<br>キャベツ きゅうり 枝豆 | たまねぎ コーン<br>グリーンピース<br>キャベツ きゅうり 枝豆                 | パン<br>じゃがいも 小麦粉<br>バター 油<br>砂糖          | 730 kcal<br>29.7 g<br>33.7%<br>2.9 g | カリカリサラダ<br>ローストした大豆やひよこ豆などの4種類<br>の豆が入っており、カリカリとした食感が楽<br>しいサラダです。                                  |                      |             |
| 14<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>あじフライ<br>野菜のごまあえ<br>わかめ汁              | 牛乳<br>(あじ)<br>油揚げ<br>鶏肉   | 牛乳                          | わかめ   | たまねぎ しめじ ごぼう<br>えのきだけ                               | 米<br>(パン粉 小麦粉 )<br>油<br>砂糖<br>ごま        | 725 kcal<br>25.8 g<br>23.2%<br>1.8 g | わかめ<br>ひじきなどと同じで海藻の仲間です。粘り<br>気のもとになるフコイタンは免疫機能の向<br>上やアレルギー予防の効果も期待されま<br>す。                       |                      |             |
| 17<br>(月) | わかめごはん(少なめ)<br>牛乳<br>具うどん<br>五目きんぴら                | 牛乳 (味わかめ)<br>鶏肉 油揚げ<br>てんぷら<br>牛肉                               | 牛乳                          | ねぎ<br>にんじん いんげん                             | たまねぎ<br>ごぼう こんにやく<br>たけのこ                           | 米 麦<br>麵<br>砂糖                          | 728 kcal<br>28.1 g<br>19.5%<br>3.4 g | 給食のうどん<br>給食では、「カレーうどん」、「肉うどん」など<br>いろいろなうどんがあります。今日は鶏<br>肉、油あげ、てんぷらなどの具たくさん<br>のうどんです。             |                      |             |
| 18<br>(火) | パン<br>牛乳<br>チキンカツ<br>サラダ<br>ミネストローネ                | 牛乳 (脱脂粉乳)<br>(鶏肉)<br>ベーコン<br>白いんげん豆                             | 牛乳                          | キャベツ きゅうり<br>コーン<br>にんじん トマト                | たまねぎ セルリー   | パン<br>(パン粉 小麦粉)<br>油<br>油<br>マカロニ       | 747 kcal<br>30.3 g<br>34.0%<br>3.1 g | 手洗い<br>給食前やトイレに行った後は、手につい<br>ている細菌を洗い流すために、必ず石け<br>んを使って手を洗いましょう。                                   |                      |             |
| 19<br>(水) | 高菜ごはん<br>牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>きゅうりの即席漬け             | 牛乳<br>牛肉<br>昆布  | 牛乳                          | 高菜漬け<br>にんじん                                | しょうが たまねぎ<br>グリーンピース<br>きゅうり                        | 米 麦<br>油<br>油<br>砂糖 でんぷん                | 753 kcal<br>25.8 g<br>22.1%<br>2.7 g | 食育の日『地場産物の活用』<br>みやま市は日本一の高菜の生産地です。<br>その高菜を使った高菜漬けは、みやま市<br>の特産品のひとつです。                            |                      |             |
| 20<br>(木) | パン<br>牛乳<br>ハンバーグ<br>ゆでキャベツ<br>洋風かきたま汁<br>いちごジャム   | 牛乳 (脱脂粉乳)<br>(鶏肉 豚肉)<br>みそ<br>ベーコン 卵                            | 牛乳                          | トマト<br>にんじん                                 | (たまねぎ)<br>パイン<br>キャベツ<br>たまねぎ                       | パン<br>(砂糖 でんぷん)<br>(豚油)<br>じゃがいも<br>ジャム | 793 kcal<br>31.5 g<br>33.5%<br>3.7 g | ジャム<br>今日のジャムはみやま市瀬高町にあるタ<br>カ食品工業のいちごジャムです。<br>上手にパンに塗って食べましょう。                                    |                      |             |
| 21<br>(金) | 麦ごはん<br>牛乳<br>いわしの生姜煮<br>ひじきと大豆のピリ辛炒め<br>新キャベツのみそ汁 | 牛乳<br>(いわし)<br>大豆 豚肉<br>みそ                                      | 牛乳                          | わかめ   | キャベツ たまねぎ   | 米 麦<br>(砂糖 でん粉)<br>油<br>じゃがいも           | 768 kcal<br>27.8 g<br>25.5%<br>3.0 g | いわし<br>いわしには、カルシウムとカルシウムの吸<br>収を助けるビタミンDが含まれています。積<br>極的に食べたい魚です。                                   |                      |             |
| 24<br>(月) | ごはん<br>牛乳<br>とり肉の照り煮<br>三色あえ<br>若竹汁                | 牛乳<br>鶏肉<br>かまぼこ  | 牛乳                          | わかめ   | キャベツ<br>たけのこ  | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>ごま油                    | 728 kcal<br>30.3 g<br>25.5%<br>1.9 g | 和食<br>和食には「だし」が多く使われていて、若竹<br>汁では「こんぶ」と「かつお」を使ってい<br>ます。だしのうまみを味わいましょう。                             |                      |             |
| 25<br>(火) | コッペパン<br>牛乳<br>焼きそば<br>枝豆<br>ネーブルオレンジ              | 牛乳 (脱脂粉乳)<br>豚肉 かまぼこ  | 牛乳                          | わかめ   | たまねぎ キャベツ<br>もやし<br>枝豆<br>オレンジ                      | パン<br>麵<br>油                            | 748 kcal<br>32.8 g<br>25.3%<br>4.1 g | 食育クイズ(焼きそば)<br>給食の焼きそばには、何種類のソースを<br>使っているでしょう？<br>①1種類 ②2種類 ③3種類                                   |                      |             |
| 26<br>(水) | 麦ごはん<br>牛乳<br>さばのかば焼き<br>新キャベツのおかかあえ<br>わかめのみそ汁    | 牛乳<br>さば<br>けずり節<br>みそ 豆腐                                       | 牛乳                          | わかめ   | たまねぎ  | 米 麦<br>でんぷん 砂糖<br>ごま 油<br>砂糖<br>じゃがいも   | 881 kcal<br>35.4 g<br>27.9%<br>2.2 g | 新キャベツ<br>春に採れるキャベツのことをいいます。形<br>が丸く、甘くてやわらかいのが特徴です。   |                      |             |
| 27<br>(木) | 麦ごはん<br>牛乳<br>ビーフカレー<br>海藻サラダ                      | 牛乳<br>牛肉<br>レンズ豆<br>わかめ つのまた<br>キリンサイ 昆布                        | 牛乳                          | にんじん  | たまねぎ りんご<br>グリーンピース<br>きゅうり                         | 米 麦<br>じゃがいも<br>油 カレールウ                 | 820 kcal<br>27.0 g<br>22.9%<br>3.3 g | 給食のカレー<br>給食では「ビーフカレー」のほか、「ポーク<br>カレー」や「夏野菜カレー」「冬野菜カレー」<br>などいろいろなカレーがあります。                         |                      |             |
| 28<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>厚揚げの中華煮<br>もやしのナムル                    | 牛乳<br>鶏肉 えび<br>厚揚げ げざら卵   | 牛乳                          | チンゲン菜 にんじん<br>にんじん                          | 枝豆 しいたけ<br>もやし                                      | 米<br>砂糖 でんぷん<br>砂糖                      | 823 kcal<br>33.4 g<br>30.4%<br>1.8 g | ナムル<br>ナムルとは「野(ナ)」+「物(ムル)」で「野<br>物(野菜)」という意味で、朝鮮半島の家庭<br>料理の一つです。野菜や山菜などをゆでた<br>ものを調味料、ごま油であえたものです。 |                      |             |

\* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



## 給食の盛り付け方

① サンプルケースを見て、献立内容と一人分の量を確認しましょう。



② ごはん・汁物・おかず・デザートな  
どの並べ方を確認し、  
きちんと配膳しましょう。



## 献立表の見方



料理に使われている食材を働き別に、主な調味料  
も、家でも再現できるように記入しています。(詳  
しい分量を知りたいときは、食育だよりで。)また、ア  
レルギーのある人にとって、どの料理にアレルギーが  
入っているか分かるようにしています。

| 基準値      | 今月の平均栄養所要量 |          |
|----------|------------|----------|
| 826 kcal | エネルギー      | 768 kcal |
| 30.0 g   | たんぱく質      | 29.5 g   |
| 25~30%   | 脂質エネルギー比   | 26.5%    |
| 2.5g以下   | 食塩相当量      | 2.6 g    |

※ 栄養成分表示は、厚生労働省の定める方法に基づき算出されています。  
①：エネルギー ②：たんぱく質 ③：脂質 ④：食塩相当量