



給食献立予定表



●給食目標
給食を通し、正しい食事作法と基本的な習慣を身につけよう。

4月号

石川町立石川中学校

日 曜	献立名	体の組織をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食塩相当量 g	家庭で食べてほしい食べ物
		1群(魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群(牛乳、乳製品、小魚、海そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜、果物)	5群(米、パン、めん、いも、砂糖)	6群(油脂)							
7 水	黒糖コッペパン とり肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ みかんゼリー 牛乳	とり肉 ハム ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく 玉ねぎ みかん みかん果汁 レモン果汁	パン 黒糖 でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	843	41.6	27.1	383	3.2	4.3	・海そう類 ・きのこ類
8 木	石川町王子平の石川町認定農業者の会より、特別栽培米を無償でご提供いただきます。													
	ごはん さわらの西京焼き 菜の花和え すまし汁 牛乳	さわら みそ かまぼこ かつお節 なた 豆腐	牛乳 わかめ	菜の花 にんじん	キャベツ えのきたけ	ごはん		706	33.4	16.8	329	2.6	2.4	・その他の野菜 ・種実類
9 金	ごはん 納豆 肉じゃが 大根のみそ汁 牛乳	納豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ 長ねぎ	ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	米油	723	30.0	17.7	374	3.7	2.2	・魚介類 ・緑黄色野菜
12 月	石川地区中教研のため給食はありません。お弁当の準備をお願いします。													
13 火	ごはん しゅうまい マーボ厚揚げ 春雨スープ 牛乳	豚肉 みそ 厚揚げ ハム	牛乳	にんじん なら ほうれんそう	にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	830	29.0	23.3	318	3.2	3.2	・乳・乳製品類 ・果物類
14 水	フィッシュバーガー(丸スライスパン たらフライ ソース) コールスローサラダ アルファベットスープ 牛乳	すけとうだら ハム とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン パン粉 でん粉 マカロニ	米油 マヨネーズ オリーブオイル	724	36.7	26.8	353	2.0	3.5	・豆・豆製品類 ・いも類
15 木	紫黒米入ごはん とり肉のみそチーズ焼き 切り干し大根の和え物 若竹汁 牛乳	とり肉 みそ とりささみ かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやえんどう	しょうが 切り干し大根 玉ねぎ たけのこ	ごはん 紫黒米 砂糖	ごま	785	38.1	25.5	378	2.5	2.6	・緑黄色野菜 ・きのこ類
16 金	麦ごはん チキンカレー ひじきサラダ いちご 牛乳	とり肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ もやし いちご	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブオイル	817	22.8	20.9	314	2.6	3.1	・魚介類 ・種実類
19 月	うずまきパン 肉だんご ごぼうサラダ ホワイトシチュー 牛乳	とり肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ 玉ねぎ ごぼう しょうが	パン パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 米油 バター	834	33.0	32.3	402	7.2	3.8	・豆・豆製品類 ・緑黄色野菜
20 火	ごはん いわしの梅煮 うの花炒り 玉ねぎのみそ汁 牛乳	いわし とり肉 おから さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	梅干し しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	746	28.7	18.4	371	3.1	3.0	・小魚類 ・種実類
21 水	山菜うどん 若竹信田 即席漬け 鉄ワンワンゼリー 牛乳	とり肉 油揚げ なた	牛乳 昆布 練乳	にんじん	大根 キャベツ しいたけ たけのこ ぜんまい わらび えのきたけ 長ねぎ	ソフトめん でん粉 砂糖 チョコレート		812	39.5	20.5	371	4.8	3.7	・緑黄色野菜 ・いも類
22 木	ごはん フヨウハイ パンサンスー チャプスイ 牛乳	卵 ハム 豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ キャベツ	ごはん 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	759	28.0	20.2	308	3.0	3.3	・海そう類 ・種実類
23 金	授業参観のため給食はありません。お弁当の準備をお願いします。													
26 月	コッペパン いちごジャム レバー入チキンメンチカツ ほうれん草とコーンのソテー じゃがいもと野菜のスープ 牛乳	レバー とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	コーン 玉ねぎ しめじ	パン いちごジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	米油 バター	772	35.4	27.8	382	3.9	3.9	・豆・豆製品類 ・その他の野菜
27 火	校内陸上大会のため給食はありません。お弁当の準備をお願いします。													
28 水	校内陸上大会予備日のため給食はありません。お弁当の準備をお願いします。													
30 金	ごはん さばのみそ煮 磯和え 呉汁 牛乳	さば 豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	もやし 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく		768	31.8	20.4	384	3.4	2.9	・その他の野菜 ・種実類



入学・進級 おめでとうございます。



学校給食は、文部科学省規定の学校給食摂取基準に基づいて献立を作成しています。学校給食摂取基準は、生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したもので、1人1回当たりの全国的な平均値で示されています。石川中学校では、発育測定後に推定のエネルギー必要量を算出してまいります。(献立予定表は2年生の栄養価を記載しています。)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
基準	830	26.9~41.5	18.4~27.6	450	120(基準)	4

(文部科学省による
学校給食摂取基準)



※ 材料入荷の都合により、献立内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。特に給食の時間では、準備から後片づけまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身につきます。
また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。

