



給食献立予定表



●給食目標
給食を通して、好ましい人間関係を築こう。

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 木	ごはん 発芽玄米入りとりつくね 菜の花和え すまし汁 クレープ 牛乳	とり肉 かまぼこ かつお節 豆腐 なんと 豆乳	牛乳 わかめ	菜の花 にんじん	玉ねぎ キャベツ いちご いちご果汁	ごはん 発芽玄米 でん粉 パン粉 砂糖 米粉 水あめ	油	781	28.4	22.5	322	5.0	2.7	・その他の野菜 ・種実類
8 金	紫黒米入りごはん かじきかつ ソース ほうれんそうのごま和え 凍み豆腐のみそ汁 牛乳	くろかわかじき 凍み豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ 長ねぎ	ごはん 紫黒米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	671	26.8	14.6	327	2.6	2.5	・乳・乳製品類 ・果物類
11 月	ハンバーガー(丸スライスパン ハンバーグ ソース) キャベツのソテー アルファベットスープ 牛乳	豚肉 牛肉 とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン パン粉 砂糖 でん粉 マカロニ	米油	809	40.3	29.9	348	2.3	4.6	・魚介類 ・緑黄色野菜
12 火	ごはん さわらの梅みそ焼き おひたし なめこ汁 牛乳	さわら みそ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	梅干し しょうが もやし 白菜 玉ねぎ なめこ	ごはん 砂糖		709	32.1	18.0	330	2.8	2.3	・海そう類 ・種実類
13 水	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ みかんゼリー 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ えのきたけ みかん果汁	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	694	23.6	16.7	372	2.3	2.1	・魚介類 ・いも類
14 木	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。													
15 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	778	22.1	20.8	317	2.5	3.1	・豆・豆製品類 ・きのこ類
18 月	うずまきパン とり肉のマスタード焼き おからサラダ ホワイトシチュー 牛乳	とり肉 おから ハム ベーコン みそ	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油 バター マヨネーズ	851	39.0	35.7	387	2.5	3.8	・魚介類 ・果物類
19 火	ごはん さけのみそチーズ焼き 五目きんぴら 若竹汁 牛乳	さけ みそ とり肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん さやえんどう	しょうが ごぼう たけのこ	ごはん 砂糖 こんにやく	米油	732	37.0	17.1	367	2.7	3.0	・緑黄色野菜 ・種実類
20 水	山菜うどん ベイクドケーキ 即席漬け 牛乳	とり肉 なんと 豆乳	牛乳 昆布	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 大根 しいたけ 細竹 ぜんまい わらび えのきたけ ふき 長ねぎ	ソフトめん 米粉 砂糖 チョコレート	米油	862	39.3	18.6	340	3.0	3.2	・乳・乳製品類 ・いも類
21 木	麦ごはん 納豆 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと油揚げのみそ汁	納豆 とり肉 さつま揚げ 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース えのきたけ キャベツ 長ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも でん粉		716	27.8	17.7	357	3.6	2.0	・緑黄色野菜 ・種実類
22 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。													
25 月	黒糖コッペパン とり唐揚げ 海そうサラダ ミネストローネ 牛乳	とり肉 まぐろフレーク ベーコン 白いんげん豆	牛乳 わかめ 昆布 のり	にんじん トマト パセリ	レモン果汁 しょうが にんにく 大根 玉ねぎ	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブオイル	798	36.3	25.8	834	3.3	4.3	・小魚類 ・きのこ類
26 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。													
27 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。													
28 木	ごはん いわしの梅煮 切り干し大根の煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	いわし とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	梅干し しいたけ 切り干し大根 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	730	28.5	18.1	349	2.7	2.6	・緑黄色野菜 ・果物類



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。

※ 石川中学校の給食では、かまぼこ・なんと・ベーコン・ハム・マヨネーズ・さつま揚げは、卵が含まれていないものを使用しています。

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。

