



# 4月の献立表



(中学校用)

多古町学校給食センター

2024年

日付	献立名	主な材料と働き						栄養価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
9 (火)	ごはん 牛乳 ツナオムレツ ポークカレー フルーツ和え	ツナ 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ パイン りんご 黄桃	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油 カレールウ	863	25.2	21.2	2.93	
10 (水)	ごはん 牛乳 春巻 バンバンジーサラダ マーボー豆腐	豚肉 ささみ みそ 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま油 大豆油 ごま ドレッシング	797	28.0	21.6	2.71	
11 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜(ごまドレッシング) じゃがいものみそ汁 ★元気ヨーグルト	豚肉 みそ ヨーグルト	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	しょうが 玉ねぎ 加わか ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ドレッシング	787	34.5	18.3	2.72	
12 (金)	ちらしずし 手巻きのり 牛乳 厚焼玉子 野菜のツ和え すまし汁 ★お祝いいちごゼリー	鶏卵 ツナ 鶏肉 はんぺん うずら卵	のり 牛乳	にんじん 小松菜	だけのご キャベツ もやし えのきたけ れんこん しいたけ	米 大麦 ゼリー		736	32.8	21.3	3.06	入学・進級 お祝い給食
15 (月)	背割りコッパ <sup>ハ</sup> 牛乳 ミルメク フランクフルト(ケチャップ) キャツとコソのソテー 米粉シチュー	フランクフルト ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも 米粉 ミルメク	サラダ油 バター	915	35.3	40.7	3.50	
16 (火)	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 五目きんぴら 肉団子のみそ汁 ★みかんクレープ	赤魚 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう つきこんじゃく キャベツ ねぎ	米 砂糖 クレープ	ごま油 ごま	789	34.6	19.7	2.76	カミカミ給食
17 (水)	ごはん 牛乳 ハチスビ <sup>カ</sup> 豚丼の具 わかめとコソのソテー (玉ねぎドレッシング)	ハム 鶏卵 豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	コーン もやし ごぼう 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 ドレッシング		796	34.0	21.6	2.21	
18 (木)	ごはん 牛乳 えび揚げ餃子(2) ホイコーロー とうもろこしスープ	えび 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん ビーマン パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 大豆油	777	31.4	20.8	2.34	
19 (金)	ごはん 牛乳 照焼きチキン もやしとエリンギのソテー 里芋のみそ汁	鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし エリンギ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん 里芋	サラダ油	741	39.5	16.4	2.87	
22 (月)	食パン(いちごジャム) 牛乳 ハンバーグ(ケチャップ) コールスローサラダ かぼちゃの豆乳チャウダー	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆乳	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン ジャム バター ドレッシング		877	34.4	33.3	3.24	
23 (火)	ごはん 牛乳 三色そぼろ 海藻サラダ(青じそドレッシング) ワンタンスープ	鶏肉 鶏卵 なると 豚肉	牛乳 海藻	にんじん アスパラ チンゲンサイ	しょうが 枝豆 きゅうり もやし しいたけ ねぎ	米 砂糖 ワンタン	サラダ油	723	30.9	18.0	2.81	
24 (水)	ごはん 牛乳 いかフライ(りー) 肉じゃが かきたま汁 ★プリン	いか 豚肉 なると 鶏卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しいたけ 玉ねぎ しらたき しめじ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも パン粉 プリン	大豆油	798	32.4	18.8	2.52	
25 (木)	だけのご飯 牛乳 サバ塩麹焼き ほうれん草のおひたし 豚汁	油揚げ サバ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だけのご ねぎ もやし ごぼう こんにゃく 大根	米 大麦 砂糖 里芋	サラダ油	743	32.4	25.8	2.66	
26 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー いわしのかきフライ(2) こんにゃくサラダ (玉ねぎドレッシング)	いわし 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ドレッシング カレールウ	809	27.9	26.1	3.09	
30 (火)	ごはん 牛乳 キャベツメンチ(りー) 大根のそぼろ煮 さつま汁	厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 さつまいも 砂糖 パン粉	サラダ油 大豆油	843	30.5	23.4	3.05	

( ) はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	830	34.2	18.4~ 27.6	2.5g未満	*脂質の基準値は摂取 エネルギーの25~30%
----------	-----	------	---------------	--------	----------------------------



## ~ご入学・ご進級おめでとうございます~

多古町学校給食センターでは、こども園(4,5歳児)・小学校・中学校の給食、約1040食分作っています。  
今年度も安心・安全でおいしい給食に取り組んでいきますので、1年間よろしくお願ひいたします。

## お知らせ

4月をもちまして献立表・給食だよりの紙での配付を終了いたします。  
5月分からは、『多古町役場LINE支所』より、ご確認ください。

# 給食だより

令和6年  
4月号

(毎月19日は食育の日)

多古町学校給食センター

令和6年3月発行

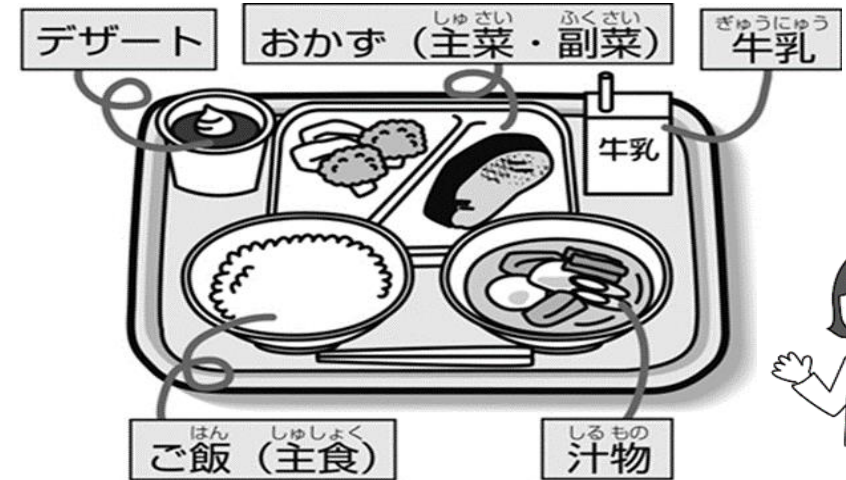


## <多古町の給食について>

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう決められています。



- おかずは、新鮮な食材を使用し、いろいろな調理法でバリエーションに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産を使用し、多古町産のものも取り入れています。
- 牛乳は成分無調整のもので、容量は200cc(こども園は180cc)です。発酵乳がつくこともあります。



- ご飯が基本です。多古米を使用しています。白いご飯のほか、麦ご飯や混ぜご飯も提供します。パンの白もあります。
- かつおだしや昆布だし、鶏ガラスープなどを使い、うま味を生かして塩分を控えめにしています。



## ご入学・ご進級おめでとうございます。

うらかな春の日差しのもと、新入生を迎えて新年度が始まりました。今年度も安全・安心で、子どもたちが楽しみにしてくれるような、おいしい給食の提供を、職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 給食には、たくさんの学びがつまっています

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

参考:月刊「学校給食」3月号

## たとえば・・・こんな給食が登場します

### 行事にあわせた給食

入学・卒業などのお祝いやこどもの日、七夕、お月見、節分などの行事にちなんだ給食です。

### カミカミ給食

月に一度、かむことを意識するために、かみごたえのある料理を取り入れた給食です。

### 県民の日給食 千産千消デー給食

千葉県や多古町産の食材を積極的に使用した給食です。多古高校の野菜も使用します。

### リクエスト給食

卒業学年に食べたい給食をアンケートで募ります。

