



令和5年度(2023年)4月分中学校給食予定表



国立市立学校第二給食センター

TEL 042-575-7855

日・曜日	主食			献立名	主な材料			エネルギー	
	付ける物	飲み物	使う物		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		蛋白質
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ		
11 火	くにたちご飯	低温殺菌牛乳	箸	たけのこの味噌汁 ハンバーグトマトソース 牛蒡サラダ(胡麻ドレッシング)	精白米 里芋 砂糖 菜種油 ドレッシング	油揚げ 味噌 若布 牛乳 ハンバーグ	キャベツ きゅうり 玉葱 チンゲン菜 筍 トマト 人参 牛蒡 マッシュルーム トマトケチャップ	786kcal 32.0g	
	くにたち産のお米を使います。								
12 水	鯛飯	低温殺菌牛乳	箸	お祝いすまし汁 鶏肉の照り焼き スナックえんどうサラダ(中華ドレッシング) めでたい焼き	精白米 胡麻油 菜種油 ドレッシング 	豆腐 真鯛 蒲鉾 なんと巻き 鶏肉 牛乳 たいやき	スナックえんどう キャベツ 小松菜 人参 長葱 根みつば エリンギ	841kcal 39.0g	
	入学・進級祝い献立								
13 木	たけのこご飯	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	春キャベツと新じゃが芋の味噌汁 鱈の辛味噌焼き ニラと豆腐の炒めもの	精白米 もち米 じゃが芋 澱粉 砂糖 胡麻油 菜種油	豆腐 若布 油揚げ 味噌 鱈 豚肉 牛乳	キャベツ 玉葱 生姜 筍 にら 長葱	834kcal 43.4g	
	キャロットライス	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ポークストロガノフ ウインナー2本 干絲サラダ(ソイドレッシング)	小麦粉 精白米 菜種油 バター ドレッシング	豆腐 干絲 豚肉 ウインナー 牛乳 生クリーム	きゅうり 玉葱 人参 にんにくもやし 人参ミックスジュース 小大豆もやし マッシュルーム	842kcal 28.8g	
17 月	コッペパン	低温殺菌コーヒ	スプーン フォーク	ラビオリトマトシチュー ホキフライ(ソース) コールスローサラダ(コールスロドレッシング)	小麦粉 菜種油 バター ドレッシング パン ラビオリ	ウインナー コーヒーミルク ホキフライ	キャベツ きゅうり 小松菜 セロリー 玉葱 トマト 人参 トマトケチャップ	876kcal 31.2g	
	醤油つけラーメン	低温殺菌牛乳	箸	焼売2個 中華風アスパラポテトソテー	じゃがいも 澱粉 砂糖 胡麻油 菜種油 蒸し中華麺	なんと巻き 焼き豚 牛乳	アスパラガス 生姜 玉葱 チンゲン菜 ホールコーン にんにく 長葱 白菜 もやし 焼売	796kcal 35.5g	
19 水	ご飯	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	レタスときのこのトックスープ 山賊焼き りんご&りんごゼリー	精白米 トック 澱粉 砂糖 菜種油	蒲鉾 鶏肉 豚肉 牛乳	生姜 レタス 人参 にんにく 長葱 りんごシロップ漬け しめじ えのき茸 エリンギ りんごゼリー	838kcal 33.6g	
	長野県郷土料理献立								
20 木	揚げパン	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	クリームコーンスープ ジャーマンポテト かぶとほうれん草のサラダ (胡麻ドレッシング)	小麦粉 じゃがいも 砂糖 菜種油 バター オリーブ油 パンドレッシング	鶏肉 ショルダーベーコン 牛乳 生クリーム	かぶ キャベツ きゅうり セロリー 玉葱 クリームコーン ホールコーン 人参 にんにく ほうれん草	796kcal 26.8g	
	ビビンバ	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	春巻 春雨サラダ(中華ドレッシング)	春雨 精白米 砂糖 菜種油 ドレッシング	味噌 蒲鉾 鶏肉 豚肉 ポークハム 牛乳	キャベツ きゅうり 小松菜 生姜 玉葱 にら 人参 にんにく 長葱 春巻 小大豆もやし 白菜キムチ	840kcal 30.1g	
24 月	ご飯	飲むヨーグルト (125ml)	箸	大根と生揚げの胡麻味噌汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 豚キムチ炒め	精白米 砂糖 胡麻 胡麻油 菜種油 ノンエッグマヨネーズ	生揚げ 味噌 鮭 豚肉 飲むヨーグルト 	大根 玉葱 人参 長葱 白菜キムチ えのき茸	801kcal 42.7g	
	新じゃがカレーライス	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ハムカツ 大根と海藻のサラダ (ノンオイル柑橘ドレッシング)	小麦粉 パン粉 精白米 じゃがいも はちみつ 菜種油	海藻ミックス 豚肉 ポークハム 牛乳	きゅうり セロリー 大根 玉葱 トマト 人参 にんにく りんご	880kcal 30.4g	

令和5年度(2023年)4月分中学校給食予定表



国立市立学校第二給食センター

TEL 042-575-7855

日・曜日	主食				主な材料			エネルギー
	付ける物	飲み物	使う物	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	蛋白質
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
26 水	ポークピラフ	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ポトフ 手作りチリビーンズグラタン いかなげつ2個	マカロニ 小麦粉 精白米 じゃがいも 菜種油 バター オリーブ油	ミックスビーンズ 鶏肉 豚肉 フランクフルト 牛乳 チーズ いかなげつ	キャベツ セロリー 玉葱 トマト 人参 にんにく トマトケチャップ	895kcal 35.4g
27 木	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	春野菜の味噌汁 鶏肉と芋もちの甘酢あん 胡瓜としらすのサラダ (玉ねぎドレッシング)	精白米 澱粉 砂糖 菜種油 芋もち ドレッシング	油揚げ 味噌 若布 しらす干し 鶏肉 牛乳	スナックえんどう かぶ キャベツ きゅうり 生姜 大根 玉葱 人参	822kcal 25.7g
28 金	スパゲティミートソース	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ポテトのチーズ焼き ひじきサラダ(イタリアンドレッシング)	スパゲティ 菜種油 オリーブ油 砂糖 ハッシュポテトドレッシング	芽ひじき 豚肉 牛乳 チーズ	キャベツ セロリー 玉葱 トマト 人参 にんにく マッシュルーム きゅうり トマトケチャップ	811kcal 32.0g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

平均摂取量 833キロカロリー 33.3グラム

学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

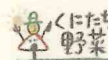
(学校給食法より)

毎月19日は「食育の日」

我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めることを目的に、給食では郷土料理などを取り入れるようにしています。

19日(水):長野県郷土料理

- ◆長野県は山岳地方ならではの高原野菜やきのこが特産品です。レタスときのこのトックスープでは、長野県が生産量日本一位のレタス、エリンギ、しめじ、えのき茸を使います。
- ◆山賊焼きは、鶏肉に醤油やにんにくで味をつけた唐揚げです。山賊焼きの発祥当時は、油が貴重のため少ない油で揚げ焼きしていたのでついた名前と言われていいます。
- ◆長野県ではりんごなどの果物の生産も盛んです。



*主な材料の太字の野菜は国立市産です。



《保護者の皆様へ》給食費についてお知らせ

月額4,900円です。

上記金額で毎月納めていただきます。(ただし、8月は除きます。)



◎口座振替ご利用の方へ

口座引落日は毎月22日(口座引落日が休日の場合は翌営業日)です。令和5年5月22日(月)に4月分と5月分を一緒に引落いたしますので入金をお願いします。

◎納入通知書ご利用の方へ

5月中旬に送付いたします。4月分は5月分と一緒に納めてください。納入期限は毎月20日です。



就学援助について

就学援助の申請が必要な方は申請期限内に手続するようにしてください。申請の遅延等により認定されない月分については支払い義務が生じます。制度の詳細は教育総務課へご相談ください。

この学校給食予定表は、アレルギー用資料ではありません。給食食材についてアレルギー等で詳細資料が必要な方は、給食センターにご相談ください。