

令和6年 4月 中学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	ご飯	○		精白米, 精麦			725 kcal
	揚げじゃがいものそぼろ煮		ぶたひき肉	じゃがいも, 揚げ油, 粗糖, かたくり粉		日本酒, しょうゆ	24.1 g
	ゆかりあえ				キャベツ, にんじん, こまつな, ゆかり	並塩	17.5 g
							1.3 g
11 木	ご飯	○		精白米, 精麦			809 kcal
	ブルコギポーク		ぶたもも肉小間, ぶたばら肉	ごま油, 粗糖,	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, 青ピーマン	しょうゆ, 日本酒, コ チジャン	34.8 g
	野菜たっぷりかきたま汁		★卵	じゃがいも, かたくり粉	ほうれんそう, たまねぎ, にんじん	しょうゆ, さば・か つお削り節, 水, 並塩	26.5 g
							3.0 g
12 金	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			780 kcal
	バーベキューチキン		とりもも肉切り身		にんにく	ケチャップ, ウス ターソース, 日本酒, カレー粉, 並塩	37.7 g
	キャベツのごまドレッシングあえ			ごま油, 白ごま, 粗糖	キャベツ, こまつな	しょうゆ, 酢	28.5 g
	ビーフンスープ		ぶたもも肉小間	ビーフン	たけのこ, たまねぎ, にんじん	チキンとポークスープ, 水, 並塩, こしょう	2.7 g
15 月	サンマーメン	○	ぶたもも肉小間	ホットラーメン, ごま油, 米油 かたくり粉	たまねぎ, にんじん, ブラックマッペも やし, はくさい, しょうが, にんにく, き くらげ, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, 酢, さば・かつお削 り節, 水, 並塩	707 kcal
	だいこんとチキンのサラダ		とりささみ	こんにゃく, ごま油, 粗糖	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢, 並塩	35.4 g
	果物 (清見オレンジ)				きよみオレンジ		15.0 g
							3.1 g
16 火	ご飯	○		精白米, 精麦			785 kcal
	豚肉の生姜炒め		ぶたもも肉小間	米油, 粗糖, かたくり粉	たまねぎ, しょうが	しょうゆ, みりん	31.7 g
	もずくスープ		もずく, ベーコン		にんじん, チンゲンサイ, たけのこ	しょうゆ, チキンと ポークスープ, 水 並塩, こしょう	24.0 g
	ヨーグルト風ムース			ヨーグルト風ムース			2.9 g
17 水	ロールパン	○		◎ロールパン			811 kcal
	ミートローフ		ぶたひき肉, 豆乳	パン粉, 粗糖	たまねぎ, にんじん, ホールコーン	並塩, こしょう, ナツ メグ, ケチャップ, 中 濃ソース, 赤ワイン パセリ(乾), チキン とポークスープ, 水, 並塩, こしょう	37.4 g
	ABCスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, ホールコーン		36.1 g
							3.9 g
18 木	じゃごごはん	○	しらす干し, かつお節	精白米, 精麦	だいこん葉	並塩	757 kcal
	さわらのカレーじょうゆ焼き		さわら	粗糖	しょうが	カレー粉, しょうゆ, 日本酒, みりん	37.2 g
	田舎汁		油揚げ, あわせ味噌	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, こまつな, 長ねぎ	さば・かつお削り 節, 水	19.1 g
							2.5 g
19 金	コッペパン	○		◎コッペパン			842 kcal
	いちごジャム				いちごジャム		37.3 g
	チキン南蛮		とりむね肉切り身	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖 卵なしタルタルソース		並塩, こしょう, しょ うゆ, みりん, 酢	34.3 g
	ミネストローネスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, ホールトマト, グリンピース	チキンとポークスープ, こしょう, 並塩, 水	4.5 g
22 月	赤飯	○	あずき	精白米, もち米, 黒ごま		並塩	816 kcal
	さばの照り焼き		さば	粗糖		しょうゆ, みりん 日本酒	35.6 g
	塩豚汁		ぶたもも肉小間	じゃがいも, こんにゃく, 米油	にんじん, 長ねぎ, だいこん	塩こうじ, さば・か つお削り節, 水	33.5 g
							3.2 g
23 火	ハヤシライス	○	ぶたもも肉小間	精白米, 精麦, じゃがいも, 米油, 粗糖 小麦粉	たまねぎ, にんじん	ケチャップ, 中濃ソー ス, デミグラスソース, ベイリーフ, チキンと ポークスープ, ナツメ グ, 水, 並塩, こしょう	725 kcal
	春キャベツと葉山わかめ炒め		葉山わかめ	粗糖, 米油	キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢	23.9 g
							20.3 g
							2.3 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
24 水	黒パン			◎黒パン			755 kcal
	豆乳入りコーンシチュー	○	とりもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油	ホールコーン, クリームコーン, たまねぎ, にんじん, にんにく, グリンピース	ベイリーフ, チキンスープ, 水, 並塩, こしょう	30.6 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 米油, 粗糖	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	24.4 g
							3.7 g
25 木	ご飯			精白米, 精麦			728 kcal
	手作りふりかけ (大根葉)	○	さば・かつお削り節	粗糖	だいこん(葉)	しょうゆ, 並塩	37.1 g
	鶏肉の甘酢あんかけ		とりむね肉切り身	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖		しょうゆ, 酢, 日本酒, みりん	16.9 g
	葉山わかめみそ汁		葉山わかめ, あわせ味噌	じゃがいも	たまねぎ	さば・かつお削り節, 水	2.1 g
26 金	ナポリタンサンド (セルフ)		ベーコン	◎コッペパン, スパゲッティ, 米油	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン	ケチャップ, 中濃ソース, 塩, こしょう	699 kcal
	白玉スープ	○	とりもも肉小間	白玉もち	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水, しょうゆ	25.1 g
	果物 (清見オレンジ)				きよみオレンジ		19.3 g
							3.4 g
30 火	カレーうどん		ぶたもも肉小間, 油揚げ	ゆで麺, かたくり粉, 粗糖	にんじん, ほうれんそう, 長ねぎ	しょうゆ, カレー粉, 日本酒, さば・かつお削り節, 水	779 kcal
	味噌ポテト	○	あわせ味噌	じゃがいも, 小麦粉, 揚げ油, 粗糖		みりん, 日本酒, 水	34.4 g
							22.3 g
							2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

4月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
4/11(木)	野菜たっぷりかきたま汁	○		

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類 (あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど) はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

※「卵」=★

「乳」=◎

「えび」=△

と材料名に印が入ります。

献立表の見方

* 基準献立表は、中学校2校共通献立を記載しています。提供給食の献立変更や、学校行事等により給食提供のない日があります。学校行事については、各学校の「学校だより」等をご参照ください。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	その他
ベーコン									豚肉
デミグラスソース				○					豚肉、鶏肉、大豆
ヨーグルト風ムース									豚肉 (ゼラチン)、大豆、りんご

* ホームページに詳細がございますのでご覧ください。

人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもその成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

＝献立表が新しくなりました＝

ご入学・ご進級おめでとうございます。葉山町では、4月より、基準献立予定表を変更します。

今回は、レイアウト等の変更ですので、内容に大きな変更はありません。

献立表についてわからないことがありましたら、上山口小学校栄養士までお問い合わせください。(046-878-7529)

保護者のみなさまへお願い

【給食用白衣・エプロン等の洗たく時の注意】

柔軟剤などの香りにより、頭痛や吐き気などの体調不良になる人がいます。給食用白衣・エプロン等を家庭で洗たくする際は柔軟剤の使用を控える、無香のものにするなどのご配慮をお願いします。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL) 046-876-1111 (内線: 7222)