

令和4年度

### 4月給食献立予定表

野木町立野木中学校

#### 給食目標

「身支度・準備・後片付けをしっかりとしよう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
<b>入学・進級お祝い献立</b>									
11 (月)	赤飯	小豆				もち米 米	ごま	853	
	牛乳		牛乳					37.3	
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	砂糖 でんぷん	油	22.9	
	五目きんぴら	豚肉		人参	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま	3.3	
はんぺんのすまし汁	はんぺん なた		ほうれん草	えのきたけ					
12 (火)	コロッセサンド(ソース)	豚肉			玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油	853	
	牛乳	豚肉	牛乳			パン粉 小麦粉 砂糖		30.8	
	肉団子スープ	鶏肉 卵		人参 チンゲン菜	しいたけ 葱 生姜	でんぷん 春雨		27.5	
いよかんゼリー				いよかん果汁	砂糖		3.7		
13 (水)	ご飯		牛乳			米		910	
	牛乳							29.1	
	カレー	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも カレールウ	油	28.4	
ほうれん草のツナ和え	ツナ		ほうれん草	コーン		卵 マヨネーズ	3.4		
14 (木)	ピザドック	ソーセージ	チーズ	パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	パン		906	
	牛乳		牛乳					34.7	
	ワンタンスープ	豚肉		人参 たら	干椎茸 もやし 葱	ワンタンの皮	油	34.7	
	フルーツポンチ		豆乳		ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁 バイ 黄桃 白桃 みかん	砂糖		3.9	
15 (金)	ご飯		牛乳			米		815	
	牛乳							27.5	
	おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉		万能葱	大根 玉ねぎ 生姜	砂糖		20.0	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも	ごま	2.9	
小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 人参	玉ねぎ					
							基準エネルギー 830 Kcal	平均	843
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	32.5
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.7
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.1

## 学校給食の栄養

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。給食の味が薄いと感じる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。

### ☆☆☆☆☆☆【ご家庭へのお知らせとお願い】☆☆☆☆☆☆



#### 献立表

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。



#### 給食当番

給食当番の際はマスクを使用しますので、ご家庭で用意ください。また、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。



#### 給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

