

令和5年度
4月給食献立予定表
 野木町立野木中学校
給食目標
「正しい食事のマナーを身につけよう」

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	
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	

曜日	献立名	のぎ地産地消の日献立							
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
お米 ウイーク	18 (火)	ご飯 牛乳 いわし梅煮 たけのこのおかか炒め かんぴょうのかきたま汁	いわし 豆腐 卵	人参 ほうれん草	梅 たけのこ さやえんどう かんぴょう	米 砂糖 でんぶん こんにやく 砂糖 でんぶん	油	812 34.6 21.9 2.8	
	19 (水)	ご飯 味付けのり 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	のり 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ロースハム	人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油 ごま	油	874 34.0 26.1 2.7	
	20 (木)	米粉パン 牛乳 ナポリタン ジュリエンスープ カクテルゼリーのヨーグルトあえ	牛乳 チーズ ★ベーコン ヨーグルト	人参 トマト ビーマン	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ キャベツ セロリ さやえんどう ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	米粉パン スパゲティ	油	851 34.7 24.3 3.8	
	21 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のおろぼんちー ころころきゅうり 卵とじみそ汁	豚肉 チーズ 卵 みそ	人参	大根 生姜 きゅうり 生姜 玉ねぎ もやし 葱	米 砂糖 でんぶん じゃがいも ごま油	油 ごま油	827 33.4 25.7 2.8	
郷土料理で日本一周 (沖縄県)									
お米 ウイーク	24 (月)	タコライス 牛乳 卵入りもずくスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 かまぼこ 卵	粉チーズ 牛乳 もずく	トマト 人参	にんにく 玉ねぎ たまごたけ キャベツ 生姜 葱 レモン果汁	米 砂糖 砂糖 はちみつ	油 ごま	872 30.0 20.3 3.3
	25 (火)	黒パン 牛乳 ツナマヨオムレツ 鶏肉と野菜のクリーム煮 こんにやくサラダ	卵 ツナ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 黒砂糖 砂糖 でんぶん じゃがいも マカロニ 小麦粉 こんにやく	マヨネーズ 油 バター ドレッシング	863 35.8 26.3 3.7
お米 ウイーク	26 (水)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふきいも 小松菜と豆腐のみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	トマト あさつき 小松菜	玉ねぎ 生姜 大根	米 砂糖 じゃがいも ゴマ	油 ゴマ	835 32.9 20.0 3.4
	27 (木)	チョコチップパン 牛乳 ポテト入り焼きそば レタスと卵のスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 青のり	人参	キャベツ レタス オレンジ	パン チョコ 砂糖 でんぶん じゃがいも 焼きそば 油 小麦粉 こんにやく	マヨネーズ 油 バター ドレッシング	861 34.5 28.6 3.7
28 (金)	麦ごはん 牛乳 カツ カレー カルシウムサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 じゃこ 海藻	人参 小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 キャベツ	米 白麦米 パン粉 じゃがいも カレールウ	油 ごま油 ドレッシング	964 34.1 30.4 6.1	



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産の予定です。

基準エネルギー	830 Kcal	平均	854
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	33.5
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	24.9
基準塩分	2.5g未満	平均	3.2

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。