

令和7年4月分

中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

入学・進級おめでとう

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待でいっぱいのことと思います。

皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしく願い致します。



給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身に着ける
- 清潔なハンカチを用意する
- 爪は短く切っておきましょう
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

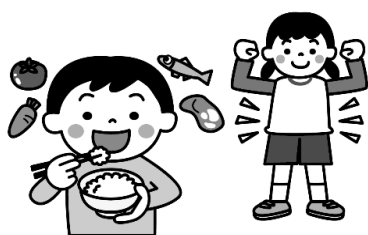
月				火				水				木				金			
給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。																			
10				11				12				13				14			
エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ			
730 kcal 31.2 g 21.0 g				689 kcal 33.1 g 19.0 g				730 kcal 31.2 g 21.0 g				730 kcal 31.2 g 21.0 g				730 kcal 31.2 g 21.0 g			
豆めごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ゆかり漬 すまし汁				黒糖パン 牛乳 シーフードグラタン じゃがいものリヨン風 ミネストローネ				ごはん 牛乳 鶏肉の大豆炒め チンゲンサイのじゃこ和え 春雨スープ ヨーグルト				カレーライス わかめサラダ バナナ 牛乳				ごはん 牛乳 鶏肉の大豆炒め チンゲンサイのじゃこ和え 春雨スープ ヨーグルト			
15				16				17				18				19			
エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ			
765 kcal 31.6 g 24.0 g				753 kcal 41.2 g 19.7 g				841 kcal 26.8 g 20.5 g				779 kcal 29.8 g 33.3 g				779 kcal 29.8 g 33.3 g			
コッペパン 牛乳 ポークシチュー 豆とひじきのごまマヨ和え オレンジゼリー				ごはん 牛乳 鶏のからあげ ピリカラきゅうり ベーコンとじゃがいものみそ汁				ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアプレーン				ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアプレーン				ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアプレーン			
20				21				22				23				24			
エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ			
819 kcal 38.6 g 22.4 g				804 kcal 36.4 g 34.3 g				821 kcal 42.8 g 19.4 g				854 kcal 31.4 g 25.3 g				854 kcal 31.4 g 25.3 g			
赤飯 牛乳 ささみの天ぷら かきたま汁 白菜のおひたし 入学お祝いデザート				コッペパン ハンバーグ あげじゃが ジュリエンスープ 牛乳				たけのご飯 牛乳 かつおの揚げ煮 小松菜のごま和え あさり汁 かしわもち				ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアプレーン				ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアプレーン			
25				26				27				28				29			
エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ			
762 kcal 27.6 g 14.1 g				762 kcal 27.6 g 14.1 g				762 kcal 27.6 g 14.1 g				762 kcal 27.6 g 14.1 g				762 kcal 27.6 g 14.1 g			
小きつねずし 小松菜のみそ汁 フルーツ白玉 牛乳				鶏そぼろごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ほうれん草のおかか和え 里芋とえのきのおつゆ				ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアプレーン				ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアプレーン				ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアプレーン			
30				31				32				33				34			
エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ				エネルギー たんぱく質 しつ			
797 kcal 36.9 g 22.0 g				797 kcal 36.9 g 22.0 g				797 kcal 36.9 g 22.0 g				797 kcal 36.9 g 22.0 g				797 kcal 36.9 g 22.0 g			
昭和の日				あんぜんに おちついて きゅうしよくを たべるように しましょう				食べやすい大きさに して、よくかんで 食べる。				食器は大切に使う。				食器は大切に使う。			



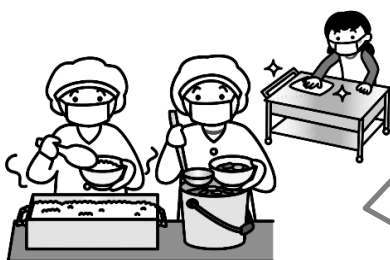
学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための「生きた教材」としての役割もあります。

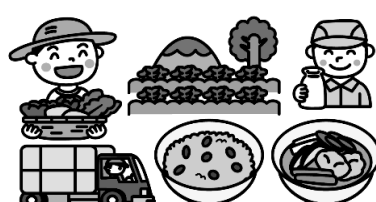
学校給食の役割



栄養バランス
健康の保持増進
体位の向上



準備から片付け
実践活動
望ましい食習慣



地産地消
郷土食や行事食

月		火		水		木		金											
栄養管理と献立作成		栄養		衛生管理		10		11											
「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。		「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。		調理員は健康 チェックをし、 身だしなみ を整えています。		豆まめごはん 米 84.5 黄 餅米 13.0 黄 味付乾燥黒豆 9.1 赤 大豆 6.5 赤 突きこんにやく 52.0 緑 にんじん 19.5 緑 けずり節 2.0 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 7.8 自然塩 0.4 みりん 2.0 米白絞油 0.7 黄		ゆかり漬け キャベツ 45.5 緑 きゅうり 19.5 緑 白ごま 1.3 黄 ゆかり粉 0.4 緑 みりん 1.6 淡口しょうゆ 1.6 菜種サラダ油 0.7 黄 煮干しだし 0.1 すまし汁 豆腐 26.0 赤 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 13.0 緑 みつば 2.6 緑 刻み昆布 0.7 赤 けずり節 2.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.8 でんぷん 2.6 黄		シーフードグラタン むさび 15.0 赤 かのこいか 25.0 赤 じゃがいも 35.0 黄 玉葱 35.0 緑 マッシュルーム 10.0 緑 にんにく 0.3 緑 米白絞油 0.5 黄 牛乳 25.0 赤 ポタージュの素 3.0 黄 白ワイン 2.0 自然塩 0.2 こしょう 0.1 パセリ 0.5 緑 ナチュラルチーズ 5.0 赤 粉チーズ 3.0 赤 パン粉 1.0 黄		じゃがいものリヨン風 じゃがいも 52.0 黄 玉葱 26.0 緑 ベーコン 7.8 赤 パセリ 0.7 緑 米白絞油 1.3 黄 濃口しょうゆ 0.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1 ミネストローネ キャベツ 19.5 緑 玉葱 26.0 緑 カットマト 26.0 緑 にんじん 13.0 緑 セロリ 6.5 緑 アルファベータマカロニ 3.3 黄 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.8 砂糖 1.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1							
14		15		16		17		18											
ごはん(M) 牛乳		コッペパン 牛乳		ごはん(M) 牛乳		ごはん(M) 牛乳		コッペパン 牛乳											
鶏肉の大豆炒め 鶏もも肉 39.0 赤 じゃがいも 39.0 黄 水菜大豆 13.0 赤 パプリカ 9.1 緑 濃口しょうゆ 3.9 酒 3.9 砂糖 2.6 黄 みりん 1.3 自然塩 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 9.8 黄 米白絞油 3.9 黄		チンゲンサイのじゃこ和え チンゲンサイ 45.5 緑 白菜 13.0 緑 ちりめんじゃこ 6.5 赤 土しゅうが 0.5 緑 みりん 2.0 淡口しょうゆ 1.3 セロリ 0.7 煮干しだし 0.1 ごま油 0.7 黄		ポークシチュー 豚もも肉 39.0 赤 じゃがいも 45.5 黄 にんじん 26.0 緑 玉葱 84.5 緑 セロリ 15.6 緑 土しゅうが 1.0 緑 にんにく 0.3 緑 冷凍グリーンピース 6.5 緑 トマトピューレ 10.4 緑 カットマト 26.0 緑 赤ワイン 2.6 こしょう 0.1 ナツメグ 0.3 自然塩 1.6 濃口しょうゆ 2.0 砂糖 0.7 黄 小麦粉 6.5 黄 米白絞油 2.6 黄 とんこつ 13.0		豆とひじきの ごまマヨ和え キャベツ 20.8 緑 大豆 6.2 赤 芽ひじき 2.6 赤 玉葱 8.3 緑 マヨネーズ 6.2 黄 すりごま 1.0 黄 淡口しょうゆ 2.6 砂糖 2.6 黄 洋からし 0.2		鶏のから揚げ 鶏もも肉 45.5 赤 鶏むね肉 39.0 赤 土しゅうが 0.9 緑 にんにく 0.3 緑 酒 2.6 濃口しょうゆ 1.3 自然塩 0.3 黄 小麦粉 3.9 黄 でんぷん 3.9 黄 米白絞油 5.2 黄		ベーコンと じゃがいものみそ汁 じゃがいも 39.0 黄 玉葱 26.0 緑 ベーコン 6.5 赤 青ねぎ 6.5 赤 白みそ 6.5 赤 こしょう 0.1 けずり節 3.9 だし昆布 0.3		カレー(ルウ) わかめサラダ 豚もも肉 36.4 赤 玉葱 91.0 緑 じゃがいも 65.0 黄 にんじん 35.1 緑 土しゅうが 0.6 緑 にんにく 0.6 緑 菜種サラダ油 19.5 黄 レモン果汁 5.2 黄 砂糖 2.6 緑 淡口しょうゆ 7.2 洋からし 0.1		ケチャップアランチ ポークファンク 50.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 15.0 緑 ウスターソース 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白絞油 1.0 黄 自然塩 0.5 ターメリック 0.1		コーンポタージュ クリームコーン 19.5 緑 じゃがいも 26.0 黄 にんじん 9.1 緑 玉葱 39.0 緑 セロリ 6.5 緑 牛乳 39.0 赤 米粉ホワイトルウ 4.6 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 米白絞油 0.7 黄			
21		22		23		24		25											
赤飯 牛乳		コッペパン 牛乳		牛乳		ごはん(M) 牛乳		牛乳											
ささみの天ぷら 鶏ささみ肉 50.0 赤 鶏 4.0 自然塩 0.6 こしょう 0.1 小麦粉 12.0 黄 でんぷん 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白絞油 4.0 黄		かきたま汁 鶏卵 26.0 赤 しめじ 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しわかめ 0.7 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.2 淡口しょうゆ 7.8 でんぷん 2.6 黄		ハンバーグ 豚ひき肉 84.5 赤 玉葱 58.5 緑 鶏卵 10.4 赤 パン粉 3.5 黄 自然塩 0.2 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 赤ワイン 2.9 米白絞油 0.6 黄 トマトケチャップ 17.6 濃厚ソース 2.3		あげじゃが じゃがいも 10.4 黄 米白絞油 5.2 黄 自然塩 0.3 あおのり 0.2 赤		たけのこご飯 米 78.0 黄 餅米 13.0 黄 だし 39.0 緑 だし昆布 13.0 赤 薄揚げ 13.0 赤 ふき 13.0 緑 けずり節 2.6 だし昆布 0.3 淡口しょうゆ 6.5 みりん 4.6 自然塩 0.2		小松菜のごま和え 小松菜 26.0 緑 白菜 26.0 緑 にんじん 3.9 緑 濃口しょうゆ 2.6 煮干しだし 0.1 すりごま(白) 1.3		マーボー豆腐 豆腐 10.4 赤 豚ひき肉 26.0 赤 白ねぎ 13.0 緑 干しいたけ 1.3 緑 土しゅうが 2.0 緑 にんにく 0.7 緑 ハチ味噌 2.6 赤 濃口しょうゆ 11.7 酒 5.2 みりん 5.2 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.7 黄 豆板醤 0.5 パプリカパウダー 0.4 でんぷん 8.5 黄		ゆでブロッコリー ブロッコリー 39.0 緑 キャベツ 13.0 緑 マヨネーズ 10.4 黄		ミートスパゲティ スパゲティ 71.5 黄 菜種サラダ油 0.7 黄 豚ひき肉 58.5 赤 玉葱 91.0 緑 にんじん 19.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 土しゅうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 カットマト 52.0 緑 トマトケチャップ 19.5 緑 赤ワイン 7.8 ブルーンピューレ 3.3 緑 ナツメグ 0.3 チリパウダー 0.3 こしょう 0.2 自然塩 2.0 でんぷん 3.6 黄 米白絞油 0.7 黄 パルメザンチーズ 4.0 赤		もやしサラダ 緑豆もやし 52.0 緑 きゅうり 13.0 緑 にんじん 3.9 緑 ボレックスハム 2.6 赤 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 3.9 緑 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 白ワイン 0.3	
28		29		30		学校給食法の「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。													
すじごはん(M) 牛乳		学校給食では、安全・安心な給食が提供できるように→		ごはん(M) 牛乳		生で食べるミニトマト や果物を除き、 すべて加熱 します。													
小さきつねず(具) 薄揚げ 13.0 赤 ちりめんじゃこ 6.5 赤 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 きぬさや 3.9 緑 みりん 5.2 濃口しょうゆ 2.0 淡口しょうゆ 0.7 酒 0.7 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.3 黄 黒ごま 1.3 黄		小松菜のみそ汁 小松菜 26.0 緑 白菜 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 白みそ 6.5 赤 赤みそ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.3		野菜・果物は 流水で3回 以上洗 います。		鶏そぼろ 鶏ひき肉 39.0 赤 にんじん 19.5 緑 さやいんげん 3.9 緑 土しゅうが 0.9 緑 みりん 2.0 砂糖 2.0 黄 酒 3.9 濃口しょうゆ 2.0 米白絞油 0.8 黄		しょうゆの天ぷら しょうゆ 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぷん 2.0 黄 米白絞油 0.1 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄											
28		29		30		学校給食法の「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。													
すじごはん(M) 牛乳		学校給食では、安全・安心な給食が提供できるように→		ごはん(M) 牛乳		生で食べるミニトマト や果物を除き、 すべて加熱 します。													
小さきつねず(具) 薄揚げ 13.0 赤 ちりめんじゃこ 6.5 赤 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 きぬさや 3.9 緑 みりん 5.2 濃口しょうゆ 2.0 淡口しょうゆ 0.7 酒 0.7 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.3 黄 黒ごま 1.3 黄		小松菜のみそ汁 小松菜 26.0 緑 白菜 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 白みそ 6.5 赤 赤みそ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.3		野菜・果物は 流水で3回 以上洗 います。		鶏そぼろ 鶏ひき肉 39.0 赤 にんじん 19.5 緑 さやいんげん 3.9 緑 土しゅうが 0.9 緑 みりん 2.0 砂糖 2.0 黄 酒 3.9 濃口しょうゆ 2.0 米白絞油 0.8 黄		しょうゆの天ぷら しょうゆ 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぷん 2.0 黄 米白絞油 0.1 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄											
28		29		30		学校給食法の「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。													
すじごはん(M) 牛乳		学校給食では、安全・安心な給食が提供できるように→		ごはん(M) 牛乳		生で食べるミニトマト や果物を除き、 すべて加熱 します。													
小さきつねず(具) 薄揚げ 13.0 赤 ちりめんじゃこ 6.5 赤 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 きぬさや 3.9 緑 みりん 5.2 濃口しょうゆ 2.0 淡口しょうゆ 0.7 酒 0.7 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.3 黄 黒ごま 1.3 黄		小松菜のみそ汁 小松菜 26.0 緑 白菜 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 白みそ 6.5 赤 赤みそ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.3		野菜・果物は 流水で3回 以上洗 います。		鶏そぼろ 鶏ひき肉 39.0 赤 にんじん 19.5 緑 さやいんげん 3.9 緑 土しゅうが 0.9 緑 みりん 2.0 砂糖 2.0 黄 酒 3.9 濃口しょうゆ 2.0 米白絞油 0.8 黄		しょうゆの天ぷら しょうゆ 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぷん 2.0 黄 米白絞油 0.1 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄											