

令和8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

春のあたたかな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、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。

みな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年間よろしくお祈りします。



## 給食当番の衛生チェック

髪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)を身につける  
清潔なハンカチを用意する  
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。

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。

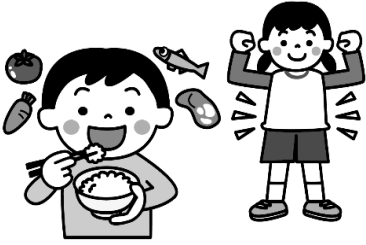
月	火	水	木	金
<p>給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。</p> <p>1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。</p> <p>粘着性の高いもの ごはん、もち、パン、いも類</p> <p>喉に詰まりやすい物は、一気に口に入れずによく噛んで食べましょう。</p>				<p>10 エネルギー たんぱく質 しつ 792 kcal 31.5 g 20.1 g</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉の大豆炒め チンゲンサイのじゃこ和え 春雨スープ ヨーグルト</p>
<p>13 エネルギー たんぱく質 しつ 764 kcal 28.4 g 24.1 g</p> <p>豆まめごはん 牛乳 しゃもの天ぷら ゆかり漬け すまし汁</p>	<p>14 エネルギー たんぱく質 しつ 780 kcal 31.1 g 25.2 g</p> <p>コッペパン 牛乳 米粉ポークシチュー 豆とひじきのごまマヨ和え オレンジゼリー</p>	<p>15 エネルギー たんぱく質 しつ 766 kcal 23.3 g 15.4 g</p> <p>小きつねずし 小松菜のみそ汁 フルーツ白玉 牛乳</p>	<p>16 エネルギー たんぱく質 しつ 740 kcal 38.1 g 19.8 g</p> <p>ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ピリカラきゅうり ベーコンとじゃがいものみそ汁</p>	<p>17 エネルギー たんぱく質 しつ 801 kcal 30.4 g 34.4 g</p> <p>コッペパン スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー コーンポタージュ 牛乳</p>
<p>20 エネルギー たんぱく質 しつ 827 kcal 26.0 g 20.6 g</p> <p>カレーライス わかめサラダ バナナ 牛乳</p>	<p>21 エネルギー たんぱく質 しつ 806 kcal 36.3 g 34.4 g</p> <p>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</p>	<p>22 エネルギー たんぱく質 しつ 861 kcal 31.4 g 26.1 g</p> <p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ゆでブロッコリー りんご ジョアブレン</p>	<p>23 エネルギー たんぱく質 しつ 771 kcal 32.4 g 27.6 g</p> <p>たけのごご飯 牛乳 さわらの竜田揚げ 切干大根の煮物 けんちん汁</p>	<p>24 エネルギー たんぱく質 しつ 705 kcal 30.3 g 26.9 g</p> <p>ミートスパゲティー もやしサラダ 豆乳プリン 牛乳</p>
<p>27 エネルギー たんぱく質 しつ 797 kcal 33.9 g 22.3 g</p> <p>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</p>	<p>28 エネルギー たんぱく質 しつ 720 kcal 29.7 g 22.4 g</p> <p>コッペパン 牛乳 マカロニグラタン じゃがいものリヨン風 ミネスラスープ</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30 エネルギー たんぱく質 しつ 757 kcal 31.2 g 19.6 g</p> <p>鶏そぼろごはん 牛乳 いかの天ぷら 小松菜のごま和え 里芋とえのきのおつゆ</p>	<p>いただきます</p> <p>いっしょをこめて いってみよう</p>

# 学校給食について

## 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

「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。



### 衛生管理

学校給食法の「学校給食衛生管理基準」に基づき

#### 調理員は健康

チェックをし、身だしなみを整えています。



#### 生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。

※加熱した食品は、中心温度を測定します。



10

ごはん(M) 牛乳

鶏肉の大豆炒め		春雨スープ	
鶏もも肉	39.0 赤	緑豆春雨	9.1 黄
じゃがいも	39.0 黄	にんじん	6.5 緑
水煮大豆	13.0 赤	青ねぎ	☆ 6.5 緑
にんじん	9.1 緑	きくらげ	1.3 緑
濃口しょうゆ	3.9 赤	土しよが	0.7 緑
酒	3.9 赤	とんこつ	13.0 赤
砂糖	2.6 黄	淡口しょうゆ	3.9 赤
みりん	1.3 赤	酒	2.6 黄
自然塩	0.1 黄	自然塩	0.7 黄
こしょう	0.1 黄	ごま油	0.5 黄
でんぷん	9.8 黄	こしょう	0.1 黄
米白絞油	3.9 黄	でんぷん	2.6 黄
チンゲンサイのじゃこ和え		ヨーグルト	
チンゲンサイ	45.5 緑	ヨーグルト	1個 赤
白菜	13.0 緑		
ちりめんじゃこ	6.5 赤		
土しよが	0.5 緑		
みりん	2.0 赤		
淡口しょうゆ	1.3 赤		
酒	0.7 黄		
煮干しだし	0.1 黄		
ごま油	0.7 黄		

13 牛乳

14 コッペパン 牛乳

15 すしごはん(M) 牛乳

16 ごはん(M) 牛乳

17 コッペパン 牛乳

豆まめごはん		ゆかり漬	
米	84.5 黄	キャベツ	45.5 緑
餅米	13.0 黄	きゅうり	19.5 緑
味付乾燥大豆	9.1 赤	白ごま	1.3 黄
水煮大豆	16.3 赤	ゆかり粉	0.4 緑
突きこんぱく	52.0 緑	淡口しょうゆ	1.6 赤
にんじん	☆ 19.5 緑	みりん	1.6 赤
けずり節	2.0 赤	菜種サラダ油	0.7 黄
だし昆布	0.7 赤	煮干しだし	0.1 黄
淡口しょうゆ	7.8 赤		
自然塩	0.4 黄		
みりん	2.0 赤		
米白絞油	1.3 黄		
しゃもんの天ぷら		すまし汁	
しゃも	40.0 赤	豆腐	52.0 赤
小麦粉	12.0 黄	えのきたけ	☆ 6.5 緑
でんぷん	2.0 黄	みつば	2.6 赤
ベーキングパウダー	0.1 黄	刻み昆布	0.7 赤
米白絞油	4.0 黄	けずり節	2.0 赤
		淡口しょうゆ	2.6 赤
		自然塩	0.8 赤
		でんぷん	2.6 黄

米粉ボークシチュー		豆とひじきのごまマヨ和え	
豚もも角肉	39.0 赤	キャベツ	20.8 緑
じゃがいも	45.5 黄	大豆	6.2 赤
にんじん	☆ 26.0 緑	芽ひじき	2.6 赤
玉ねぎ	84.5 緑	玉ねぎ	8.3 緑
セロリ	15.6 緑	マヨネーズ	7.5 黄
土しよが	1.0 緑	すりごま	1.0 黄
にんにく	0.3 緑	淡口しょうゆ	2.6 黄
冷凍グリーンピース	6.5 緑	淡口しょうゆ	2.6 黄
トマトピューレ	10.4 緑	砂糖	2.6 黄
カットマト	26.0 緑	洋からし	0.2 黄
赤ワイン	2.6 赤		
こしょう	0.1 黄		
ナツメグ	0.3 黄		
自然塩	1.6 赤		
濃口しょうゆ	2.0 赤		
砂糖	0.7 黄		
オレンジゼリー	50.0 緑		
アガー	5.0 緑		
砂糖	7.5 黄		

小きつねずし(具)		小松菜のみそ汁	
薄揚げ	13.0 赤	小松菜	☆ 26.0 緑
ちりめんじゃこ	6.5 赤	白菜	13.0 緑
ごぼう	19.5 緑	しめじ	6.5 緑
にんじん	☆ 19.5 緑	にんじん	☆ 6.5 緑
きぬさや	3.9 緑	白みそ	6.5 赤
みりん	5.2 赤	赤みそ	6.5 赤
濃口しょうゆ	2.0 赤	けずり節	3.9 赤
淡口しょうゆ	0.7 赤	だし昆布	0.3 赤
酒	0.7 黄		
ごま油	0.3 黄		
黒ごま	1.3 黄		
フルーツ白玉		フルーツ白玉	
白玉もち	52.0 黄	白玉もち	52.0 黄
みかん缶詰	26.0 緑	みかん缶詰	26.0 緑
砂糖	2.6 黄	砂糖	2.6 黄
レモン果汁	0.7 緑	レモン果汁	0.7 緑

鶏のから揚げ		ベーコンとじゃがいものみそ汁	
鶏もも肉	45.5 赤	じゃがいも	39.0 黄
鶏むね肉	45.5 赤	玉ねぎ	26.0 緑
土しよが	0.9 緑	ベーコン	6.5 緑
にんにく	0.3 緑	青ねぎ	☆ 6.5 緑
酒	2.6 赤	白みそ	9.8 赤
濃口しょうゆ	1.3 赤	赤みそ	6.5 赤
自然塩	0.3 赤	こしょう	0.1 黄
小麦粉	3.9 黄	けずり節	3.9 赤
でんぷん	3.9 黄	だし昆布	0.3 赤
米白絞油	5.2 黄		
ヒリカラきゅうり		コーンポタージュ	
きゅうり	52.0 緑	ポテトフランク	50.0 赤
白ごま	2.0 黄	玉ねぎ	20.0 緑
濃口しょうゆ	2.0 赤	カットマト	15.0 緑
砂糖	0.7 黄	トマトケチャップ	15.0 赤
ごま油	0.4 黄	ウスターソース	0.8 赤
豆板醤	0.1 赤	濃厚ソース	0.8 赤
自然塩	0.1 赤	牛乳	39.0 赤
		米粉ホウトルウ	8.5 黄
		自然塩	0.7 黄
		こしょう	0.1 黄
		とんこつ	10.4 赤
		米白絞油	0.7 黄

キャベツのカーンテー		スティックチーズ	
キャベツ	32.5 緑	スティックチーズ	1本 赤
自然塩	0.5 黄		
カレー粉	0.2 黄		
ターメリック	0.1 黄		

20 ごはん(M) 牛乳

21 コッペパン 牛乳

22 ごはん(M) 牛乳

23 牛乳

24 牛乳

カレー(ルー)		わかめサラダ	
豚もも肉	32.5 赤	きゅうり	32.5 緑
玉ねぎ	91.0 緑	キャベツ	13.0 緑
じゃがいも	☆ 65.0 黄	にんじん	☆ 6.5 緑
にんじん	35.1 緑	干しわかめ	2.0 赤
土しよが	0.6 緑	ゆねぎ	19.5 緑
にんにく	0.6 緑	菜種サラダ油	5.2 緑
カレー粉	0.9 赤	レモン果汁	2.6 赤
りんごピューレ	19.5 緑	砂糖	5.2 黄
トマトピューレ	19.5 緑	淡口しょうゆ	5.9 赤
ブルーベリーピューレ	2.3 緑	洋からし	0.1 黄
赤ワイン	7.2 赤		
小麦粉	3.9 黄		
米白絞油	4.6 黄		
自然塩	1.8 赤		
こしょう	0.1 黄		
濃口しょうゆ	1.2 赤		
とんこつ	13.0 赤		

ハンバーグ		あげじゃが	
豚ひき肉	84.5 赤	じゃがいも	10.4 黄
玉ねぎ	58.5 緑	米白絞油	5.2 黄
鶏卵	10.4 赤	自然塩	0.3 黄
パン粉	3.5 黄	あおさのり	0.2 赤
自然塩	0.2 黄		
ナツメグ	0.1 黄		
こしょう	0.1 黄		
赤ワイン	2.9 赤		
米白絞油	0.6 黄		
濃厚ソース	2.3 赤		
ジュリエンスープ		ジュリエンスープ	
キャベツ	19.5 緑	キャベツ	19.5 緑
玉ねぎ	19.5 緑	玉ねぎ	19.5 緑
にんじん	☆ 6.5 緑	にんじん	☆ 6.5 緑
セロリ	3.9 緑	セロリ	3.9 緑
とんこつ	10.4 赤	とんこつ	10.4 赤
淡口しょうゆ	2.6 赤	淡口しょうゆ	2.6 赤
自然塩	0.7 黄	自然塩	0.7 黄
米白絞油	0.7 黄	米白絞油	0.7 黄
こしょう	0.1 黄	こしょう	0.1 黄

マーボー豆腐		ゆでブロック	
豆腐	111 赤	ブロック	26.0 緑
豚ひき肉	26.0 赤	キャベツ	26.0 緑
白ねぎ	13.0 緑	マヨネーズ	10.4 黄
干しいたけ	1.3 緑		
土しよが	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 赤		
酒	5.2 赤		
みりん	5.2 赤		
砂糖	1.3 黄		
ごま油	0.7 黄		
豆板醤	0.3 赤		
パプリカパウダー	0.4 赤		
でんぷん	8.5 黄		

たけのご飯		切干大根の煮物	
米	78.0 黄	切干大根	6.5 緑
餅米	13.0 黄	薄揚げ	6.5 赤
たけご	☆ 39.0 緑	にんじん	☆ 5.2 緑
にんじん	☆ 13.0 緑	淡口しょうゆ	3.3 赤
薄揚げ	13.0 赤	みりん	2.6 赤
ふき	6.5 緑	砂糖	1.0 黄
けずり節	2.6 赤	ごま油	0.7 黄
だし昆布	0.3 赤		
淡口しょうゆ	6.5 赤		
みりん	4.6 赤		
自然塩	0.2 黄		
けんちん汁		けんちん汁	
豆腐	39.0 赤	豆腐	39.0 赤
ごぼう	13.0 緑	ごぼう	13.0 緑
にんじん	☆ 6.5 緑	にんじん	☆ 6.5 緑
突きこんぱく	13.0 緑	突きこんぱく	13.0 緑
干しいたけ	0.7 赤	干しいたけ	0.7 赤
けずり節	3.9 赤	けずり節	3.9 赤
だし昆布	0.7 赤	だし昆布	0.7 赤
淡口しょうゆ	5.2 赤	淡口しょうゆ	5.2 赤
みりん	2.6 赤	みりん	2.6 赤
自然塩	0.4 黄	自然塩	0.4 黄
でんぷん	2.6 黄	でんぷん	2.6 黄
ごま油	0.7 黄	ごま油	0.7 黄

ミニスパゲティ		もやしサラダ	
スパゲティ	65.0 黄	緑もやし	52.0 緑
菜種サラダ油	0.7 黄	きゅうり	13.0 緑
豚ひき肉	52.0 赤	にんじん	☆ 3.9 緑
玉ねぎ	91.0 緑	ボンレスハム	2.6 赤
にんじん	☆ 19.5 緑	玉ねぎ	13.0 緑
干しいたけ	2.0 緑	淡口しょうゆ	3.9 赤
土しよが	0.7 緑	レモン果汁	2.6 緑
にんにく	0.3 緑	砂糖	2.6 黄
カットマト	45.5 緑	菜種サラダ油	2.6 黄
トマトケチャップ	13.0 赤	カレー粉	0.3 赤
赤ワイン	7.8 赤	白ワイン	0.3 赤
ブルーベリーピューレ	2.6 緑		
ナツメグ	0.3 赤		
チリパウダー	0.3 赤		
こしょう	0.2 黄		
自然塩	2.0 黄		
でんぷん	3.6 黄		
パルメザンチーズ	4.0 赤		

27 赤飯 牛乳

28 コッペパン 牛乳

29 昭和の日

30 ごはん(M) 牛乳

ささみの天ぷら		かきたま汁	
鶏ささみ肉	50.0 赤	鶏卵	26.0 赤
酒	4.0 赤	しめじ	6.5 緑
自然塩	0.6 赤	青ねぎ	☆ 6.5 緑
こしょう	0.1 黄	干しわかめ	0.7 赤
小麦粉	12.0 黄	けずり節	3.9 赤
でんぷん	5.0 黄	だし昆布	0.2 赤
ベーキングパウダー	0.2 黄	淡口しょうゆ	7.8 赤
米白絞油	4.0 黄	でんぷん	2.6 黄
白菜のおひたし		入学祝いデザート	
白菜	84.5 緑	1個 緑	
チンゲンサイ	13.0 緑		
淡口しょうゆ	2.0 赤		
みりん	2.0 赤		
煮干しだし	0.1 黄		
ごま油	0.8 黄		
ごま塩		ごま塩	
黒ごま	1.3 黄	黒ごま	1.3 黄
自然塩	0.5 黄	自然塩	0.5 黄

マカロニグラタン		ミネラスープ	
玉ねぎ	20.0 緑	キャベツ	26.0 緑
鶏もも肉	15.0 赤	玉ねぎ	26.0 緑
マカロニ	12.0 黄	カットマト	19.5 緑
じゃがいも	10.0 黄	にんじん	☆ 13.0 緑
にんじん	☆ 5.0 緑	セロリ	6.5 緑
にんにく	0.2 緑	きやいんげん	6.5 緑
牛乳	60.0 赤		