

4月

# 給食だより

2023. 4  
令和 5 年度  
斑鳩町立  
斑鳩中学校

12回

日・曜日 エネルギー たんぱく質	献立名	赤 骨や血・筋肉などをつくる食品		緑 体の調子を整える食品		黄 カや体温などエネルギーになる食品	
		第1群 たんぱく質	第2群 無機質 カルシウム・鉄	第3群 カロテン等	第4群 ビタミンC等	第5群 炭水化物	第6群 脂肪
13(木) 848 kcal 32.9g	規格パン 牛乳 フランクフルト炒め ごぼうサラダ ポークビーンズ	ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	人参	ごぼう キャベツ 玉ねぎ	規格パン 三温糖 じゃが芋	油 ごま ドレッシング シチューの素
14(金) 801 kcal 27.1g	手作り赤飯 牛乳 チキンレモンソース スナップエンドウ 新じゃが芋の味噌汁 お祝いデザート	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	スナップエンドウ 青ねぎ 人参	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ	赤飯 三温糖 じゃが芋 いちごゼリー	油 マヨネーズ
17(月) 866 kcal 28.4g	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 春野菜サラダ 小魚アーモンド	豚肉 マグロ	牛乳 脱脂粉乳 小魚	人参 グリーンピース トマト アスパラ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油 ドレッシング アーモンド
18(火) 855 kcal 30.2g	規格パン 牛乳 メンチカツ 切り干し大根ベーコンソテー コンソメ煮	メンチカツ ベーコン うずら卵 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	切干大根 にんにく 玉ねぎ 大根	規格パン じゃが芋	油
19(水) 835 kcal 27.5g	麦ご飯 牛乳 いか天南蛮漬け 菜の花の和え物 味噌けんちん汁	いか 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	青ねぎ 菜の花 人参	玉ねぎ 白菜 大根	米 麦 三温糖 コンニャク さつまいも	油 ごま

新年度  
お祝い献立

食育の日  
静岡県の料理

		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
20(水) 881 kcal 31.0g	規格りんごパン 牛乳 ハンバーグトマトソース ポイルキャベツ コーンスープ煮	ハンバーグ ベーコン	牛乳 クリーム	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン りんご	規格パン 三温糖 じゃが芋	油 バター ポタージュ ドレッシング
21(木) 842 kcal 24.1g	白ご飯 牛乳 かつおカツ チンゲン菜の中華和え おざく みかんゼリー	かつおカツ 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参	大根 ごぼう 干し椎茸	米 三温糖 里芋 コンニャク みかんゼリー	油 ごま油
24(月) 836 kcal 28.1g	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 春キャベツの塩昆布和え 豚汁	竹輪 卵 豚肉 みそ	牛乳 青のり 塩昆布	人参 青ねぎ	キャベツ 大根 白菜	米 小麦粉 さつまいも	油 ごま
25(火) 784 kcal 32.8g	規格パン いちごジャム ジョア オムレツ ブロッコリー マカロニのクリーム煮	オムレツ ハム 鶏肉 ベーコン	ジョア 牛乳 クリーム チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	規格パン マカロニ いちごジャム	マヨネーズ 油 ポタージュ
26(水) 797 kcal 27.2g	麦ご飯 牛乳 かわりびびんバ 白菜キムチ 春雨スープ	合挽き肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく コーン もやし 白菜キムチ 干し椎茸 キャベツ	米 麦 三温糖 春雨	油 ごま ごま油
27(木) 814 kcal 32.1g	米粉パン 牛乳 焼きそば コーンシューマイ フルーツヨーグルト	いか 豚肉 コーンシューマイ	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ みかん ハイン 黄桃	米粉パン 焼きそば 三温糖	油
28(金) 901 kcal 31.2g	麦ご飯 牛乳 みそマーボー豆腐 春巻き しゃきしゃき和え	豆腐 豚肉 みそ 春巻き マグロ	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 胡瓜 切干大根	米 麦 三温糖 でん粉	ごま油 油 ごま

平均栄養価 エネルギー 837kcal たんぱく質 29.4g 脂質 27.5g カルシウム 420mg 鉄 3.78mg ビタミンA 437μg B1 0.66mg B2 0.56mg C 34mg 食物繊維 6.0g

## \*ご入学・ご進級おめでとございます\*



新しい学年がスタートしました。  
新しいクラス・仲間、緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に  
元気に毎日過ごしてほしいと思います。  
中学校で過ごす3年間は、心も体も大きく成長する時です。  
給食は、栄養バランスのよい食事をとるだけでなく、食習慣やマナー、  
社交性、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを身につけることも  
目標にしています。  
みなさんの心と体作りのことを考えた給食の始まりです。

### 給食の内容

年間165回を予定しています。

\*1食当たり30円  
斑鳩町より補助金をいただいています。

今年度の基本の曜日です。  
都合により曜日が  
変わることもあります。

カルシウム補充で  
毎日つきます。

牛乳  
成分無調整の3.5牛乳  
毎日牛乳さんより納品

### 主菜・副菜・デザートなど

季節感を大切に、安全で美味しく、  
バラエティに富んだメニューを心がけています。

パン 週に2回  
火・木曜日

米飯 週に3回  
月・水・金曜日  
お米は令和4年奈良県産の  
ヒノヒカリ100%です。月に  
1.2回手作りごはんがあります。

## ☆毎月19日は 食育の日☆

今年度は、日本各地の「料理や食べ物」を学校給食で紹介します。

日本にはその地域の気候・風土・産業・文化の中で育まれた料理や食材があります。給食を通して様々な地域のことを知り、食べることでその土地や食べ物に関心を高めて欲しいと思います。

4月は、静岡県の料理です。静岡県はかつおの水揚げ量が全国1位です。中でも、焼津港がかつおの産地として有名です。チンゲン菜は中国原産の野菜ですが、静岡県豊田町(現在の磐田市)で導入され、全国に広まったそうです。収穫量は全国2位を誇ります。また、温暖な気候を生かし、柑橘類の生産もさかんです。静岡県の郷土料理である「おざく」は、里芋・大根・人参などの野菜をだし汁としょうゆ、砂糖で煮た汁物です。野菜をざくざく切っただけで作るので「おざく」と呼ばれるようになったと言われています。

### ☆～給食室より～☆

給食調理は、体力が必要です。そして何より安全に気を配らなければならぬ大変な仕事です。でも、食缶がからっぽで返却されてきたのを見たり、「ごちそうさまでした。」の声を聞いたりとすると、疲れがふっとびます。給食室では力を合わせて“心”をこめて作りますので、残さないで食べてくださいね。

