

# 令和4年4月分給食予定献立表



神河町学校給食センター

(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ( )内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそかあげ だいずのごもくに にくだんごときのこのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ だいず あおのり ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ごはん てんぷらこ さとう あぶら でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく しめじ たけのこ エリンギ しいたけ あおねぎ たまねぎ にんにく しょうが	661 (758)	27.1 (30.3)
11	月	パン ぎゅうにゅう ポロニアステーキ とうふとチンゲンさいのスープ じゃがいもとツナのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう ハム ツナ とうふ ぶたにく	パン じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ チンゲンさい たけのこ	636 (761)	29.1 (33.8)
12	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてんぷら きんぴらごぼう そうめんじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さわら とりにく かまぼこ あぶらあげ (ヨーグルト)	ごはん ごま さとう あぶら そうめん こむぎこ でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ しいたけ あおねぎ	655 (780)	23.4 (27.5)
13	水	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトソース おんやさいサラダ ドレッシング ベーコンとパスタのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン こむぎこ さとう ドレッシング マカロニ あぶら いちごジャム	にんじん たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり セロリー にんにく	635 (752)	25.6 (29.2)
14	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのゆうあんやき うのはないり たまねぎのみそしる デコポン	ぎゅうにゅう さけ おから とりミンチ あぶらあげ たまご とうふ わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん ゆず こんにやく しいたけ あおねぎ たまねぎ デコポン	635 (740)	32.9 (36.5)
15	金	チキンカレー ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー-いりフルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく みかん おうとう パイナップル	650 (776)	19.8 (22.7)
18	月	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう やきそば オムレツ ミニトマト おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり たまご	こめこパン あぶら やきそばめん ゼリー さとう でんぷん	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ ミニトマト ほうれんそう	651 (765)	25.4 (29.3)
19	火	ごはん のむヨーグルト はるまき チョンゴル わかめスープ	のむヨーグルト ぎゅうにく とうふ ぶたにく わかめ	ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら こめこ でんぷん	にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし にら しいたけ あおねぎ きゃべつ	650 (744)	16.8 (19.1)
20	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき コンソメスープ マカロニときのこのサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン	パン マヨネーズ マカロニ ドレッシング じゃがいも くろざとう	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム セロリー	631 (773)	27.6 (32.0)
21	木	チキンライス ぎゅうにゅう とうふナゲット たまごスープ きゃべつのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく たまご すりみ とうにゅう	ごはん あぶら さとう アーモンド でんぷん こむぎこ	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし ほうれんそう チンゲンさい	639 (760)	24.9 (28.5)
22	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき くきわかめのにももの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	にんじん レモン たけのこ しいたけ たまねぎ あおねぎ	639 (761)	26.9 (31.5)
25	月	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ まめのスープ じゃがいもとアスパラガスのいためもの	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ウインナー だいず いんげんまめ	パン さとう あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん アスパラガス きゃべつ たまねぎ セロリー	639 (784)	26.5 (31.6)
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとしんたまねぎのいために さばのありまやき なのはなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ さば かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ なのはな はくさい	652 (779)	28.0 (33.0)
27	水	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき ほうれんそうとハムのソテー クリームシチュー	ぎゅうにゅう ハム フランクフルト とりにく	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんじん ほうれんそう きゃべつ とうもろこし たまねぎ	664 (798)	29.8 (34.2)
28	木	ちらしずし(錦糸卵は別配缶) ぎゅうにゅう さかなのフライ こまつなのびたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう たまご あじ ひらてん あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら でんぷん こむぎこ パンこ	にんじん こまつな もやし えのきだけ あおねぎ たけのこ れんこん しいたけ かんぴょう	631 (752)	27.9 (31.8)

(\* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。)



\* 学校給食では、文部科学省で定められた栄養所要量や食品構成の基準に基づき、献立が作成されます。  
基準量は、日本人の食事摂取基準や児童生徒の食事調査に基づき、決められます。  
神河町の給食も基準量に基づき、旬の食材や地産地消、行事食をとり入れながら献立を作成しています。

今月の平均

645  
(766)

26.1  
(30.1)

区分	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	ナトリウム 食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
幼児	490	16~25	11~16	1.5未満	290	2.0	180	0.3	0.3	15	4以上
児童(6~7歳)	530	17~27	12~18	2未満	290	2.5	170	0.3	0.4	20	4以上
児童(8~9歳)	650	21~33	14~22	2未満	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上
児童(10~11歳)	780	25~39	17~26	2.5未満	360	4.0	240	0.5	0.5	25	5以上
生徒(12~14歳)	830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上



## 今月の献立より

18日(月)・・・入学・入園おめでとう献立

今月の食育テーマは「食事の大切さ、  
楽しさを知る」です。おめでとう献立や  
毎日の食事を通して食事の大切さを知りましょう。  
入学・入園をお祝いして『ゼリー』がつきます。



## 令和4年度給食費について

☆ 月額給食費

幼稚園(第1子) 3530円  
(第2子) 1765円  
(第3子以降) 800円  
小学校 3850円  
中学校 4260円

☆ 口座引き落とし(8月の引き落としはありません。)

4月分 4月25日 (1回のみ)  
5月分以降 毎月10日 (再引き落としは25日)

\* 振替日が土日祝日の場合は、翌日引き落としになります。

給食費は、給食食材の購入のみに使用しています。

ご理解を頂き、未納などごさいませんように残高の確認等、ご協力をよろしくお願いいたします。