令和７年４月　学校給食予定献立表（給食回数１６回）　牛久市立下根中学校

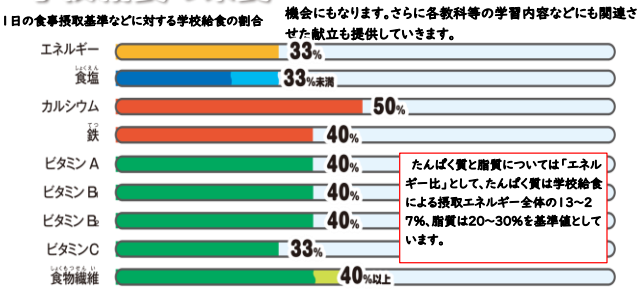
日	献立名	体の中でのおもなはたらき おもに体の組織をつくる １群　タンパク質	２群 無機質	おもに体の調子を整える ３群　カロテン	４群　ビタミンCなど	おもにエネルギーになる ５群　炭水化物	６群　脂質	その他の調味料など	エネルギー（kcal） 塩分（g）
今年度の給食スタートです。給食室スタッフ一同、安全でおいしい給食作りをしていきます。よろしくお願いいたします。									
7（月）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			830
	キムタク丼の具	豚肉		にんじん　小松菜	キャベツ　たまねぎ　白菜　大根　しょうが　にんにく		油	甜麺醤　キムチ液　しょうゆ　塩　酒	
	わかめスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ　ねぎ　とうもろこし	春雨	ごま油	塩ラーメンスープ　こしょう	2.9
	カットパイナップル				パイナップル				
8（火）	背割れコッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン			792
	ウィンナーチリソース	ウィンナー　豚肉			たまねぎ	でん粉	油	ケチャップ　コンソメ　チリパウダー　酒	
	米粉のマカロニスープ	鶏肉		さやいんげん　にんじん	キャベツ　とうもろこし	じゃがいも　米粉のマカロニ		コンソメ　塩　こしょう	3.1
	豆乳プリンタルト	豆乳				米粉　砂糖	油		
9（水）	【入学・進級おめでとう献立】 ご入学・ご進級おめでとうございます。今日から全学年そろって給食がスタートします。楽しく安全な給食時間を過ごしていきましょう。								
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			840
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが　にんにく	でん粉	油	しょうゆ　酒　塩　こしょう	
	りっちゃんサラダ	ハム　かつお節	昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	油	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
	お祝い汁	かまぼこ　豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ			だし（鰹　鯖　鰯）しょうゆ　みりん　塩	2.5
	さくらゼリー				さくらんぼ果汁　レモン果汁	砂糖			
10（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			775
	鰆のネギだれ	さわら　みそ			ねぎ	砂糖		しょうゆ　みりん　酒	
	ひじきの炒め煮	大豆　さつま揚げ	ひじき	にんじん　さやいんげん		こんにゃく　砂糖	ごま油	だし汁　しょうゆ　みりん　酒	3.0
	大根のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	大根　ねぎ			だし（鰹　鯖　鰯）	
11（金）	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん			812
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも	油	カレールー　ケチャップ　ソース　酒	
	キャベツとごぼうのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ　ごぼう　とうもろこし　たまねぎ		ドレッシング		2.9
14（月）	【日本食べ物の旅～大阪府～】 大阪府は、近畿地方に位置しています。有名な食べものは、お好み焼きやたこ焼きなどの「粉物」ですが、大阪府には「食いだおれの町」とよばれるほど、おいしい料理がたくさんあります。								
	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん（小麦粉・米粉）			911
	きつねうどん汁	鶏肉　油揚げ		小松菜　にんじん	たまねぎ　ねぎ　しいたけ	砂糖		だし（鰹　鯖　鰯）酒　しょうゆ　みりん　和風だし　塩	
	たこ焼き風ポテト（今日は、たこ焼き風の味付けをしたポテトにしました。）	かつお節	青のり			じゃがいも	マヨネーズ　油	ソース	1.9
	かぶの和え物		昆布	にんじん	キャベツ　かぶ　きゅうり		ごま油	塩	
15（火）	ロールパン　牛乳		牛乳			ロールパン			817
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					マヨネーズ	マスタード　しょうゆ　酒　塩　こしょう	
	イタリアンサラダ			ブロッコリー　にんじん　パプリカ	キャベツ　枝豆		ドレッシング		3.1
	コーンポタージュ	ベーコン　豆乳　白いんげん豆			たまねぎ　とうもろこし　マッシュルーム	でん粉		シチュールー　コンソメ　塩　こしょう　ドライパセリ	
16（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			785
	ハンバーグおろしソース	鶏肉　豆腐			大根　たまねぎ	でん粉　砂糖	豚脂	しょうゆ　塩　みりん	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ　枝豆		マヨネーズ	酢　塩	2.5
	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん　絹さや	たけのこ　ねぎ			だし（鰹　鯖　鰯）しょうゆ　塩	
17（木）	【かみかみDay献立】 毎月8のつく日は、カミカミDayです。明日は美味しおDayの献立なので、一日早いかみかみ献立です。今日はごぼうやたくあん、切干大根など、噛み応えのある食材を取り入れたメニューです。								
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			807
	かみかみ肉みそそぼろ	豚肉　鶏肉　大豆　みそ			たまねぎ　ごぼう　たけのこ　枝豆　しょうが　にんにく	砂糖	油	オイスターソース　甜面醤　豆板醤　酒	
	キャビオンのたくあん和え			にんじん	キャベツ　もやし　きゅうり　大根			しょうゆ	2.8
	切干大根のみそ汁	厚揚げ　みそ		小松菜　にんじん	切干大根　たまねぎ　ねぎ			だし（鰹　鯖　鰯）	
18（金）	【いばらき美味しおDay献立】 毎月20日は「いばらき美味しおDay」食事の塩分量に気をつける日です。知らず知らずのうちに塩分をとりすぎている食事を見直して、減塩を心がけよう、という日です。今日は少し早めのいばらき美味しおDay献立です。								
	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん			806
	サバのヤンニョム焼き	サバ			ねぎ　にんにく		ごま油	豆板醤　しょうゆ　酒　ケチャップ　みりん　塩	
	ナムル			小松菜　にんじん	もやし　にんにく		ごま油	しょうゆ　中華だし　塩	2.3
	サムゲタン風スープ	鶏肉		にんじん　小松菜	大根　ねぎ　しいたけ　しょうが　にんにく	もち玄米	ごま油	がらスープ　しょうゆ　酒　塩	
21（月）	中華めん　発酵乳		発酵乳		マスカット果汁	中華めん（小麦粉）			803
	ちゃんぽんスープ	豚肉　なると　さつま揚げ		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ　きくらげ　しょうが　にんにく		油　ごま油	ちゃんぽんスープ　中華だし　しょうゆ　塩　こしょう	
	春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ　たまねぎ　もやし　たけのこ	小麦粉　春雨　砂糖	油	しょうゆ　塩	2.9
	中華サラダ		わかめ	にんじん	もやし　きゅうり	こんにゃく　砂糖	ごま油	酢　しょうゆ	
22（火）	きな粉揚げパン　牛乳	大豆	牛乳			砂糖	油	塩	789
	照り焼きミートボール（2個）	鶏肉　豚肉　大豆			たまねぎ　にんにく　しょうが	砂糖	豚脂	しょうゆ　塩　酒	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ　とうもろこし　きゅうり		ドレッシング		2.8
	ミネストローネ	ベーコン　大豆		トマト　にんじん	たまねぎ　キャベツ　にんにく	じゃがいも　砂糖	油	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	
23（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			835
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉			キャベツ　たまねぎ　ねぎ　切干大根　にんにく	砂糖	ごま油	鶏がらスープ　しょうゆ　塩　酒	
	ブロッコリーのおかかマヨ和え	かつお節		ブロッコリー　にんじん	カリフラワー　とうもろこし　枝豆		マヨネーズ	しょうゆ	2.7
	キャベツのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	キャベツ　ねぎ			だし（鰹　鯖　鰯）	
24（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			828
	かつおカツ	かつお			たまねぎ　しょうが	小麦粉　パン粉　砂糖	油	ソース　しょうゆ　塩	
	高野豆腐とたけのこの卵とじ	鶏肉　鶏卵　高野豆腐		にんじん	たけのこ　たまねぎ　枝豆	砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん　和風だし	2.5
	春野菜のすまし汁	なると	わかめ	菜の花　にんじん	たまねぎ　ごぼう　ねぎ			だし（鰹　鯖　鰯）しょうゆ　みりん　塩	
25（金）	【スタディーメニュー～シンガポールの料理～】 シンガポールは東南アジア、マレー半島の先に位置する国で、国内には多様な文化が存在しています。多民族国家のシンガポールでは、移民とともに中国やマレーシアやインドをルーツとする食文化が入り交じり、多彩な料理を作り上げてきました。								
	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん			877
	蒸し鶏のチリソースがけ	鶏肉			ねぎ　しょうが　にんにく	砂糖		ケチャップ　酒　ソース　豆板醤	
	シンガポールビーフン	ベーコン		さやいんげん　にんじん	キャベツ　たまねぎ　にんにく	ビーフン	油	オイスターソース　しょうゆ　カレー粉　塩　こしょう	2.4
	バクテー風スープ	豚肉　豆腐		にんじん	大根　たまねぎ　しょうが　にんにく		ごま油	がらスープ　中華だし　しょうゆ　塩　こしょう　酒	
30（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			835
	つくね焼き	鶏肉			たまねぎ	小麦粉　パン粉　砂糖		みりん　しょうゆ　塩　こしょう	
	おひたし			小松菜　にんじん	もやし　キャベツ			しょうゆ　和風だし	2.6
	肉じゃが	豚肉		にんじん　さやいんげん	切干大根　たまねぎ	じゃがいも　しらたき　砂糖	油	和風だし　しょうゆ　みりん　酒	

・上の表で*斜体*で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。
・給食で使用するマヨネーズは卵不使用のものを、カニ風味かまぼこはカニ不使用のものを使用します。
・地場産物を積極的に使用し、地産地消を心がけます。
　※今月の牛久市産予定食材…米・小松菜・長ねぎ・ごぼう・大根・ほうれん草・きゅうり
・毎月20日は、いばらき美味しおDayです。減塩を心がけた献立を実施します。
・「８」のつく日は、かみかみデーです。よく噛むことを意識した献立やカルシウムを多く含む食材を多く使用した献立を実施します。
・世界の料理や日本の郷土料理を実施していきます。
・材料の都合により、献立を変更することがあります。
・教科と連携した献立を実施していきます。

学校給食の栄養

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また、「生きた教材」として健康的な食べ方の手本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。さらに各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供していきます。

１日の食事摂取基準などに対する学校給食の割合



たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13～27%、脂質は20～30%を基準値としています。