

4月給食予定献立表

令和5年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主な使用食材			栄養価			
		牛乳	主食	副食	赤の食品 血や肉や骨になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10	月	○	チキンライス	レンズ豆とウインナーのスープ ビーンズポテト	★牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー レンズ豆 大豆 青のり	米 米粒麦 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ピーマン セロリ 小松菜 キャベツ	804	30.3	
11	火	○	ホイコウロウ丼	わかめサラダ バナナ	★牛乳 生揚げ 豚肉 生わかめ みそ	米 米粒麦 油 でんぷん 砂糖 ★ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ エリンギ 葱 ピーマン きゅうり ★バナナ	783	27.4	
12	水	○	ふわふわ キーマカレー	オニオンドレッシングサラダ りんご	★牛乳 豚肉 豚レバーチップ 大豆 豆腐	米 米粒麦 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 エリンギ ホールトマト 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり ★りんご	809	26.4	
13	木	○	豆乳きなこトースト	ポークビーンズ えび入りサラダ オレンジ	★牛乳 きなこ 豆乳 ★脱脂粉乳 豚肉 大豆 生わかめ ★むきえび	★無塩食パン 砂糖 ★バター 油 じゃがいも 小麦粉	セロリ 玉葱 人参 エリンギ キャベツ きゅうり オレンジ	784	35.6	
14	金	○	たけのこごはん	季節【たけのこ】 田舎汁 ごまししゃも	★牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ★ししゃも	米 もち米 油 じゃがいも 小麦粉 ★黒ごま ★白ごま	たけのこ 人参 さやえんどう 玉葱 大根 葱 小松菜	763	32.8	
17	月	○	玉子とじ丼	昆布と野菜の中華和え セミノール	★牛乳 鶏肉 高野豆腐 ★たまご 生切り昆布	米 米粒麦 砂糖 ★ごま油	生姜 玉葱 小松菜 干しいたけ きゅうり もやし 人参 セミノール (オレンジ)	785	33.4	
18	火	○	ごはん	鮭のしょうが焼き 青菜とえのきのおひたし じゃがいものきんぴら	★牛乳 ★鮭 ★糸削り	米 米粒麦 三温糖 ★ごま油 じゃがいも (糸こんにゃく)	生姜 小松菜 もやし えのきだけ 人参 ごぼう さやいんげん	781	32.0	
19	水	午前授業のため給食はありません								
20	木	○	ごはん	世界【中国】 常家豆腐 (チャーチャンドウフ) カリカリ油揚げのサラダ オレンジ	★牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 油揚げ	米 米粒麦 油 砂糖 くず粉 じゃがいも ★ごま油 ★白ごま	にんにく 生姜 玉葱 たけのこ缶 人参 葱 干しいたけ チンゲン菜 キャベツ 小松菜 オレンジ	876	33.8	
21	金	○	けんちんうどん	季節【草だんご】 キャベツの塩麴 (しおこうじ) 漬け 草だんご	★牛乳 鶏肉 油揚げ うぐいすきな粉	冷凍うどん 油 白玉粉 上新粉 砂糖	生姜 人参 ごぼう 大根 葱 小松菜 キャベツ よもぎペースト	787	30.7	
24	月	○	フレンチトースト	魚介のホワイトシチュー ひじきサラダ (人参ドレッシング) ニューサマーオレンジ	★牛乳 ★たまご ベーコン 豚肉 あさり水煮 ★いか ★むきえび ★脱脂粉乳 芽ひじき	★無塩食パン ★バター 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	セロリ 玉葱 人参 エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり ニューサマーオレンジ	776	34.9	
25	火	○	ごはん	ツナ入り玉子焼き 野菜の塩もみ風 肉じゃが	★牛乳 豆腐 ★ツナ缶 ★たまご 豆腐 豚肉	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 (しらたき)	生姜 人参 玉葱 にら キャベツ きゅうり 小松菜 さやいんげん	835	35.1	
26	水	○	魚入りカレーピラフ	世界【フランス】 マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	★牛乳 ★もうがざめ ポークハム ★ヨーグルト ★脱脂粉乳	米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	玉葱 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ★コーン缶 みかん缶 ★黄桃缶 ★りんご缶	793	27.6	
27	木	○	ごはん	いかのかりんと揚げ キャベツのレモンソース かきたま汁	★牛乳 ★いか ★たまご	米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 砂糖 アーモンド	生姜 キャベツ きゅうり 人参 レモン汁 えのきだけ 葱 小松菜	783	32.4	
28	金	○	マーボー焼きそば	糸寒天サラダ パインアップル	★牛乳 豚肉 豚レバーチップ みそ 豆腐 糸寒天	蒸し中華麺 砂糖 ★ごま油 でんぷん ★白ごま ★ねりごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ缶 干しいたけ 葱 小松菜 もやし きゅうり 豆苗 大根 パインアップル	789	36.1	

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

◆ 学校給食摂取基準について ◆

学校給食の献立は、文部科学省が定めた学校給食摂取基準を目安に作成しています。この基準は、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに、児童・生徒に必要な1日の栄養の概ね1/3量を基本に定められています。家庭で不足していると推定される栄養素(カルシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2)については多めに設定されています。中学生は、成長が著しい時期にあたります。どの栄養素も不足しないようバランスよく摂ることが必要です。給食も残さず食べましょう。



エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
Kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
830	13~20 (34g程度)	20~30 (23g程度)	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

(その他:亜鉛は3mg摂取できるように配慮すること)

★ 献立表に記載される栄養価について ★

給食の栄養価計算に使用している日本食品標準成分表は5年おきに改訂が行われており、最新版は2020年12月に公表された「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」です。今回の改訂では、「エネルギーの計算方法」が大きく変更となり、実際に摂取しているエネルギー量により近い数値が算出されるようになりました。その結果、七訂成分表に比べ八訂成分表では、エネルギー量が下がる傾向にあります。

墨田区では今年度から八訂成分表に対応した栄養管理ソフトに更新し運用を開始しました。給食の内容や提供量は今まで通りですが、エネルギー量の数値は少し下がります。ご了承ください。

墨田区選挙管理委員会
からのお知らせです。4月23
日(日)は墨田区議会議員選
挙及び墨田区長選挙の投
票日です。当日、都合があ
らない方には、期日前投票
もあります。

