

令和6年度 4月分



# 学校給食献立表

函館市立亀田中学校

～今月の函館産食材使用予定（都合により変更になる場合があります）～

じゃがいも、だし昆布

※都合により変更になる場合があります

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
9 火	給食はありません				
10 水	小型コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵	小麦粉 砂糖 バター	765 Kcal
	スパゲティナポリタン		ベーコン、豚肉	人参、玉ねぎ、しめじ、グリ ンピース、トマト	34.3 g
	イカカツ		いか、大豆	パン粉、小麦粉、でん粉、 米粉、砂糖、油	23.5 g
	ヨーグルト		スキムミルク、全粉乳、ゼラ チン、寒天	砂糖	3.2 g
11 木	入学・進級お祝い献立	牛乳	牛乳		781 Kcal
	チキンカレー		鶏肉、牛乳、クリームチーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、トマト、にんにく	23.7 g
	大根と人参の紅白サラダ		大根、人参	ごま油	22.1 g
	お祝いデザート(いちごのジュ レ)		いちご、クランベリー	グラニュー糖	2.2 g
12 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵	小麦粉 砂糖 バター	759 Kcal
	ポトフ		豚肉	人参、さやいんげん、キャベ ツ、玉ねぎ	28.0 g
	かぼちゃチーズフライ		チーズ、牛乳、大豆	かぼちゃ	32.7 g
	りんご(●)チョコクリーム (○)		大豆、全粉乳(○)	りんご(●)	2.5 g
15 月	よい酵母の日献立	牛乳	牛乳		760 Kcal
	ビビンバ		豚肉、鶏肉、大豆、みそ	もやし、人参、小松菜、長ね ぎ、にんにく、生姜	26.8 g
	ワンタンの生姜スープ		大根、ほうれん草、人参、生 姜	ワンタン	14.9 g
	はちみつレモンゼリー		レモン	水あめ、はちみつ	2.6 g

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
16 火	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	784 Kcal
	塩ラーメン		豚肉、焼きのし(かまぼこ)	小松菜、もやし、長ねぎ、玉 ねぎ	25.3 g
	えびシューマイ		えび、たら	玉ねぎ	23.1 g
	焼きプリンタルト		卵、加工乳、スキムミルク	小麦粉、砂糖、マーガリン	3.2 g
17 水	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 ラード 上新粉	747 Kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉、スキムミルク、牛乳、 生クリーム	人参、玉ねぎ、しめじ、グリ ンピース	33.4 g
	トマトとひき肉のオムレツ		卵、鶏肉	トマト、玉ねぎ	30.8 g
	キャベツのごまみそドレッシン グサラダ		みそ	キャベツ	2.8 g
18 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	751 Kcal
	いも団子汁	よい歯の日献立	鶏肉、油揚げ、高野豆腐	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	31.4 g
	チキンみそカツ		鶏肉、みそ	パン粉、小麦粉、米粉、で ん粉、油	24.2 g
	小魚からいり		しらす、素干しえび(オキア ミ)、けずり節	ごま、砂糖、油	2.5 g
19 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵	小麦粉 砂糖 バター	748 Kcal
	ミネストローネ		ベーコン	トマト、玉ねぎ、キャベツ、人 参、パセリ、にんにく	25.6 g
	大豆コロケ	よいきゅうり の日献立	大豆	玉ねぎ	33.8 g
	きゅうりとツナのマヨネーズサ ラダ		ツナ(まぐろ)	きゅうり	2.8 g
22 月		牛乳	牛乳		822 Kcal
	中華飯		豚肉、いか、ほたて、うずら 卵	人参、白菜、玉ねぎ、長ね ぎ、たけのこ、生姜	26.2 g
	大学芋			さつまいも、油、砂糖、ごま	20.8 g
	ミルク(ココア)			砂糖、ココア	2.4 g
23 火	ごはん	和食の日	牛乳	精白米	753 Kcal
	根菜のごま汁		油揚げ、みそ	人参、ごぼう、大根、長ねぎ	30.0 g
	いわしの生姜煮		いわし	生姜	23.2 g
	白菜の油炒め		さつまいも揚げ、ひじき(さつまい も揚げ)	白菜、人参(さつまいも揚げ)、 さやいんげん	2.9 g

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの		
24 水	ツイストパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	800 Kcal	
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト	砂糖	34.0 g
	青のりポテトナッツ		青のり	じゃがいも、油、カシューナッツ		30.5 g
	パインアップル			パインアップル	砂糖	3.0 g
25 木	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	750 Kcal	
	担々うどん		豚肉	生姜、長ねぎ、小松菜、もやし	うどん、砂糖、ごま、ごま油	23.4 g
	揚げギョウザ		豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にら、生姜	ラード、でん粉、油、砂糖、小麦粉	27.5 g
	りんご			りんご		1.9 g
26 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	781 Kcal	
	野菜の豆乳スープ		鶏肉、豚肉、大豆、豆乳	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参、白菜、とうもろこし	ラード、砂糖、油、でん粉	32.0 g
	鶏肉とさつまいものマスタードあえ		鶏肉		でん粉、油、さつまいも、砂糖	26.6 g
	3種のゼリーミックス(いちご・マスカット・杏仁豆腐)		乳等を主原料とする食品(一部に卵を含む)、練乳	いちご、マスカット	砂糖、水あめ	2.6 g
30 火	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	787 Kcal	
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ、さやいんげん、つきこんにゃく	じゃがいも、砂糖	27.7 g
	ししゃも天ぷら		カラフトししゃも(魚卵)		小麦粉、でん粉、油	24.9 g
	ミニトマト			ミニトマト		2.3 g

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	774	29.3	25.7	415	4.4	3.4	266	0.43	0.57	34	8.4	2.6

入学・進級おめでとうございます。  
 今年度の給食は、10日(水)から始まります。  
 毎月の献立表をご確認いただき、ご家庭での話題にさせていただくと幸いです。  
 今年度も安心・安全・おいしい給食づくりに努めてまいります。よろしくお願いたします。  
 【栄養教諭】石井 咲也子  
 【調理員】シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社11名



いよいよ新しい学級での学校生活が始まります。  
 給食時の決まりや基本的なマナーを守り、学級全員がきもちよく食事ができるような環境を整えましょう。  
 また、給食を通して、たくさんのことを学び、感じとってほしいと思います。

## 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<b>給食の前に、机の上を片付けましょう。</b> 	<b>手をきれいに洗いましょう。</b> 	<b>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</b> 
<b>協力して準備をしましょう。</b> 	<b>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</b> 	<b>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</b> 
<b>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</b> 	<b>時間内に食べ終わるようにしましょう。</b> 	<b>食器は大切に扱いましょう。</b> 

### 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

栄養バランス	ふるさとの食文化	よりよい人間関係の形成
食品の種類や特徴	感謝の心	食事の喜び・楽しさ
食料の生産・流通・消費	日本の伝統行事と行事食	世界の食文化
		食に関する知識・理解・関心

～お知らせ～

昨年度は、鶏卵の供給量が安定していなかったことから、各種パンへの鶏卵の使用ができない状況が続いていました。  
 今年度4月の給食から、各種パンへの鶏卵の使用が再開いたしますので、あらかじめご了承ください。