



# 令和 4年 4月学校給食献立表

彦根市学校給食センター

日	曜	献立名	使用するおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 春巻き チンゲンサイのサラダ 麻婆豆腐	春巻き 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 発芽玄米 さとう でんぷん	油 中華ドレッシング ごま油	851 kcal 28.1 g 32.2 %
13	水	食パン 牛乳 スライスチーズ 焼きハンバーグ ポテトサラダ コンソメジュリアンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	食パン さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	716 kcal 29.6 g 41.7 %
14	木	たきこみご飯 牛乳 厚焼き卵 小松菜のツナあえ えびしんじょうのすまし汁	厚焼き卵 ツナ えびしんじょう 豆腐	牛乳	にんじん こまつな みつば	もやし たまねぎ ぶなしめじ	米 さとう		672 kcal 27.8 g 23.3 %
15	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ キャベツとコーンのソテー ミネストローネ いちごのゼリー	鶏肉 ウィンナー	牛乳	青ピーマン にんじん パセリ トマト水煮	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー	米 でんぷん じゃがいも いんげんまめ さとう いちごのゼリー	油	874 kcal 30.7 g 29.0 %
18	月	キャロットピラフ 牛乳 ししゃもフライ アスパラとキャベツのソテー パンプキンスープ	ししゃもフライ 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス かぼちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 米粉	油	749 kcal 23.2 g 28.6 %
19	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め スナッフえんどうのかつおあえ 根菜汁	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ スナッフえんどう もやし だいこん れんこん ごぼう	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	油	683 kcal 27.8 g 21.0 %
20	水	味付けコッペパン 牛乳 さけのムニエル ごぼうサラダ 豆乳スープ ミルメーク	しろさけ ハム 鶏肉 豆乳	牛乳	パセリ にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	味付けパン じゃがいも 米粉 ミルメーク	バター 油 ごまドレッシング	822 kcal 38.7 g 31.6 %
21	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー いかのフリッター コールスローサラダ	豚肉 いか	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 おお麦 じゃがいも 米粉 小麦粉 てんぷら粉	油	809 kcal 28.0 g 24.9 %
22	金	ごはん 牛乳 白身魚の香味だれかけ ハムとピーマンの酢の物 ワンタンスープ	ホキ ハム 豚肉	牛乳	葉ねぎ 青ピーマン にんじん にら	しょうが もやし はくさい たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん さとう ワンタンの皮	油 ごま油	733 kcal 30.2 g 24.3 %
25	月	麦ごはん 牛乳 親子どんぶり(具) コロッケ さやいんげんのごまあえ	鶏肉 たまご	牛乳	葉ねぎ さやいんげん にんじん	たまねぎ 干しいたけ	米 おお麦 さとう でんぷん ポテトコロッケ	油 ごま	833 kcal 26.1 g 26.9 %



# 令和 4年 4月学校給食献立表

彦根市学校給食センター

日	曜	献立名	使用するおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
26	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツの塩昆布あえ 豆腐のみそ汁 パインアップル	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 葉ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ パインアップル	米		825 kcal 33.3 g 34.2 %
27	水	ソフトめん 牛乳 かやくうどん かきあげ れんこんのツナあえ	鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ すじえび ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん えだまめ	ソフトめん でんぷん さつまいも てんぷら粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	776 kcal 30.5 g 29.2 %
28	木	わかめごはん 牛乳 豆腐ナゲット ほうれん草のかつおあえ 鶏肉と大根の煮もの	とうふナゲット かつお節 鶏肉	わかめごはん の素 牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん こんにやく	米 じゃがいも さとう	油	777 kcal 25.6 g 30.0 %

※ 学校行事、材料の都合により一部献立を変更することがあります。(給食の実施日については、学校行事と照らし合わせてください。)

## 学校給食について



### 学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多々の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		



○今月の平均栄養価	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 14.9%	脂質 28.9%	塩分相当量 2.2 g	カルシウム 379mg	鉄分 3.1g
	ビタミンA 230 μg	レチノール活性当量	ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB2 0.55 mg	ビタミンC 30mg	食物繊維 4.5 g
○文部科学省基準 (中学生の基準値)	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 ~20 %	脂質 ~30%	塩分相当量 ~2.4g	カルシウム 450mg	鉄分 4.5 mg
	ビタミンA 300 μg	レチノール活性当量	ビタミンB1 0.50 mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 35mg	食物繊維 7.0 g ~