




学校給食予定献立表

給食目標 「給食のことを知ろう！」



日	献立名	食品名			調味料	栄養価 1人分 - kcal ナトリウム g 脂質 g 塩分 g	コメント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
11 (火)	スパゲティ ミートソース 牛乳 ピクルス グレーゼリー	スパゲティ, 油,砂糖, でんぷん, ゼリー	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, ピーマン,にんにく, ホールトマト, キャベツ,きゅうり, パプリカ	塩,ワイン, ケチャップ, ソース,醤油, こしょう, コンソメ,酢	702Kcal 29.4 g 22.3 g 2.6 g	○給食の スパゲティ○ 北海道産小麦のス パゲティを使いま す。回転釜で茹で ます。
13 (木)	うさぎパン 牛乳 ポトフ 花野菜サラダ	パン, じゃがいも, 砂糖,油	牛乳, ワイン ナー, 豚肉	にんじん,セロリー, マッシュルーム, キャベツ, さやいんげん, カリフラワー, ブロッコリー,レモン	コンソメ,塩, こしょう	664Kcal 26.7 g 15.6 g 2.3 g	○給食のパン○ 給食のパンはその 日の朝に焼いたパ ンが届きます。個 包装されていま す。
14 (金)	ポークカレー 牛乳 コールスロー	精白米,油, じゃがいも, 砂糖, オリーブ油	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, キャベツ,コーン	ワイン, カレールウ, カレー粉, 塩,こしょう, 酢	693Kcal 24.0 g 18.5 g 2.6 g	○給食調理器具 (回転釜)○ カレーなどは、回 転釜という大きな 鉄の釜を使って調 理しています。
17 (月)	豚丼 牛乳 キャベツのみそ汁	精白米, しらたき, 砂糖,油, じゃがいも	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, しめじ,ごぼう, さやいんげん, キャベツ	醤油,みりん, 酒,鰹節, みそ	656Kcal 31.3 g 14.9 g 2.2 g	○給食のごはん○ 一度に200人分以 上のごはんが炊け る炊飯器を使っ て、学校で炊いて います。
18 (火)	黒パン 牛乳 ポテトハンバーグ フレンチサラダ かぶのスープ	パン, じゃがいも, でんぷん, 油,砂糖	牛乳,豚肉, 牛肉	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,にんじん, かぶ	塩,こしょう, ナツメグ, ケチャップ, 酢,コンソメ	705Kcal 29.5 g 25.5 g 3.2 g	○給食調理器具 (オープン)○ ハンバーグなどの 焼き物料理はオー プンを使って焼き 上げます。
19 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め なめこ汁 オレンジゼリー	精白米,油, でんぷん, ゼリー	牛乳,豚肉	しょうが,たまねぎ, キャベツ,もやし, ピーマン,にんじん, にんにく,なめこ, さやいんげん	酒,醤油, みりん, こしょう,塩, みそ,鰹節	659Kcal 29.3 g 13.6 g 2.4 g	○牛乳○ 骨の成長に必要な カルシウムを多く 含みます。神奈川 県産の牛乳を提供 します。
20 (木)	ぶどうパン 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め コンソメスープ みかん	パン, じゃがいも, 油,砂糖	牛乳,豚肉	たまねぎ,パプリカ, にんじん,にんにく, さやいんげん, キャベツ, ほうれんそう,みかん	ケチャップ, ソース,醤油, 塩,こしょう, コンソメ	681Kcal 30.0 g 17.8 g 2.9 g	
21 (金)	チキンライス ゆでブロッコリー添え 牛乳 キャベツのスープ	精白米,油, じゃがいも	鶏肉,牛乳	たまねぎ, マッシュルーム, グリーンピース, ブロッコリー, キャベツ,にんじん	ワイン, ケチャップ, コンソメ,塩, こしょう	636Kcal 25.3 g 17.1 g 3.2 g	○春キャベツ○ 秋ごろ種をまき、 4月～6月にとれ るキャベツは、葉 がやわらかい特徴 があります。
24 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のみそ汁	精白米, じゃがいも, 砂糖,油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん, さやいんげん, こまつな,キャベツ	醤油,酒, みりん,鰹節, みそ	665Kcal 31.1 g 14.5 g 1.9 g	
25 (火)	ロールパン 牛乳 金時豆のチリコンカン フレンチサラダ	パン, じゃがいも, 油,砂糖	牛乳,牛肉, 金時豆	たまねぎ, ホールトマト, にんじん,ピーマン, にんにく,キャベツ, きゅうり	ケチャップ, ソース, ワイン,塩, チリパウ ダー, こしょう,酢	732Kcal 29.5 g 28.6 g 3.0 g	○フレンチ サラダ○ サラダのドレッシ ングは、厨房内で 手作りしていま す。

日	献立名	食品名			調味料	栄養価 1人分 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	コメント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
26 (水)	ごはん 牛乳 魚の西京焼き おひたし 豚汁	精白米,砂糖, こんにゃく, さといも,油	牛乳, 魚(からす かれい), 豚肉	キャベツ,もやし, こまつな,にんじん, 大根,ごぼう,長ねぎ	西京漬けだ れ, 醤油,鰹節, みそ	646Kcal 28.3 g 20.4 g 1.9 g	〇魚の西京焼き〇 白身魚は、身がや わらかい「からす かれい」という魚 を使います。
27 (木)	鶏南蛮うどん 牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮	うどん,油, でんぷん, さつまいも, 砂糖	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, こまつな,長ねぎ, 干しいたけ,りんご	酒,鰹節, みりん,醤油, 塩	730Kcal 26.3 g 17.2 g 2.3 g	
28 (金)	ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ ヨーグルト	精白米, じゃがいも, 油,砂糖	豚肉,牛乳, ひじき, ヨーグルト	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, にんにく,キャベツ, きゅうり	酒,塩, こしょう, ハヤシルウ, ワイン,醤油, 酢	655Kcal 26.9 g 14.1 g 1.8 g	〇ひじき〇 低カロリーで、栄 養豊富な食材で す。食物繊維やカ ルシウムを多く含 んでいます。

平均栄養価(中・高等部) 熱量 679 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂肪 18.5 g 食塩 2.5 g

※ 都合により献立が変更になることがあります。

※ 果物は缶詰を使用します。加工品は、加工品名で表記します。

(お知らせ)

* 連休の関係で5月1日(月)~19日(金)の欠食届けは4月14日(金)締切です。



うらかな春の心地よい光を浴びて、新学年が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食室は、安全安心で、おいしい給食を目指していきます。1年間、よろしくお祈りいたします。

~献立表の見方について~



使用する食材料を体の中でのおもなはたらきごとに3つに分けて表記しています。

中学部・高等部の生徒一人あたりの栄養価を表記しています。小学部は低学年6割、中学年7割、高学年9割の値になります。

日	献立名	食品名			調味料	栄養価 1人分 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	コメント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
11 (火)	スパゲティ ミートソース 牛乳 ピクルス グレープゼリー	スパゲティ, 油,砂糖, でんぷん, ゼリー	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, ピーマン,にんにく, ホールトマト, からだがよくなる	塩,ワイン, ケチャップ, ソース, 醤油	702Kcal 29.4 g 15.0 g 1.5 g	〇給食の スパゲティ〇 北海道産小麦のス パゲティを使用し

献立や食材のポイントを記載しています。ご家庭での給食の話題の一つとして御活用ください。



みなさん、「イースター」を知っていますか? 亡くなったキリストが三日後に復活したことを祝うお祭りです。イースターもクリスマスと同じように家族とごちそうを食べて過ごすというのが一般的なようです。

イースターのシンボルは卵とうさぎです。卵は生命の始まりを、うさぎは子どもをたくさん産むことから繁栄を意味しています。カラフルにペイントされた卵は、色や絵柄にも意味があり、地域などによって異なるそうです。13日はうさぎパンです。少しでもイースターに触れてみましょう。

