

今月の目標【給食時間の約束を守ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
10 (月)	○	ご飯 手作りひじきふりかけ 大豆入り筑前煮 白菜と豚肉のみそ汁 河内晩柑		牛乳 ひじき				米 麦 砂糖 ごま	752	29.2	17.1	2.72
11日(火)は、入学式のため、給食はありません。												
1年生は、12日(水)から給食開始です。												
12 (水)	○	ポークカレーライス わかめサラダ 手作りクレープゼリー 大豆小魚	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参		生姜 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁 ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油	897	26.7	27.9	2.05
13 (木)	○	ご飯 鯖のみそ煮 すき昆布サラダ じゃがいも団子汁 清見オレンジ	みそ 鯖	牛乳			生姜 長葱 キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁 ごぼう 大根 長葱	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 でん粉	801	32.0	21.7	2.69
14 (金)	○	ガーリックトースト ゆで野菜のごまサラダ ポークビーンズ カシューナッツ小魚		牛乳 チーズ	パセリ 人参		にんにく キャベツ きゅうり コーン缶 もやし 玉葱 にんにく	食パン オリーブ油 マーガリン ごま ごま油 じゃが芋 きび砂糖 生クリーム サラダ油 カシューナッツ	751	29.1	31.9	2.63
17 (月)	○	スパゲティ大豆ソース グリーンアスパラのサラダ ブルーベリーパイ 小魚	大豆 みそ 豚肉	牛乳	トマト缶 人参 ピーマン アスパラガス		玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁 ブルーベリージャム レモン果汁 ブルーベリー	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 ごま サラダ油 砂糖 バイシート	836	31.3	33.0	3.12
18 (火)	○	きんぴらご飯 鯖のカレー風味揚げ みそドレッシングサラダ かきたま汁 八潮	油揚げ	牛乳	人参		ごぼう 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり もやし 長葱 はっさく	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 ごま油 でん粉	789	32.7	24.7	2.69
19 (水)	○	豚キムチ丼 切干大根の中華サラダ もずくとたまごのスープ 大豆小魚	豚肉	牛乳	にら 人参 人参		生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ キャベツ きゅうり 切干し大根 長葱 えのき茸	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉	798	31.7	27.5	2.72
20 (木)	○	ご飯 鶏肉の唐揚げ 白菜のおかか和え 豚汁 アセロラゼリー	鶏肉	牛乳			生姜 にんにく 白菜 ごぼう 長葱	米 麦 米粉 でん粉 ごま ごんにゃく じゃが芋 アセロラゼリー	741	30.5	18.4	1.94
21 (金)	○	ミルクパン 鮭のレモン風味揚げ ひじきのマリネ かぶとポテトのスープ パイン缶		牛乳			生姜 レモン果汁 キャベツ きゅうり かぶ 玉葱 パイン缶	ミルクロール でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油	738	32.1	24.3	2.69
24 (月)	○	えびピラフ クリームシチュー 青大豆サラダ 清見オレンジ	えび	牛乳	人参		玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム 玉葱 ほんしめじ キャベツ コーン缶	米 麦 小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油 サラダ油	794	29.9	24.1	2.83
25 (火)	○	中華丼 ミルクかりんとう 春雨スープ	いか えび 豚肉 うずら卵	牛乳 煮干し 牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜 人参		生姜 たけのこ 玉葱 長葱 白菜 きくらげ 長葱 きくらげ	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油 ごま 大豆油 さつま芋 でん粉 砂糖 水あめ 春雨 ごま油	806	35.2	22.8	2.68

今月の目標【給食時間の約束を守ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
26 (水)	○	カレーうどん	豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉葱 長葱	うどん でん粉	サラダ油	753	27.4	28.0	2.78
		にんじんサラダ	ツナ		人参	きゅうり セロリー 玉葱		サラダ油				
		黒糖ケーキ	卵	牛乳			小麦粉 黒砂糖	バター				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		アーモンド						アーモンド 大豆油				
27 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		848	32.4	27.4	2.24
		鱈のアーモンドフライ	鱈				小麦粉 パン粉	アーモンド 大豆油				
		にらともやしのサラダ			にら	もやし	きび砂糖	ごま油				
		呉汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋	サラダ油				
		タロッコオレンジ				清見オレンジ						
28 (金)	○	たけのこご飯	油揚げ	牛乳	さやえんどう	たけのこ	米 麦 きび砂糖		754	31.4	25.6	2.83
		小あじの唐揚げ		青のり 小鱈			でん粉	大豆油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		みそキムチ汁	豆腐 みそ 豚肉		にら 人参	キャベツ 生姜 長葱 キムチ		ごま油 サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	790	30.8	25.3	2.62
-------	-----	------	------	------

**ご入学・ご進級  
おめでとうございます。**

今年度も給食室一同力を合わせ、安全でおいしく、生徒の心と体を育む給食づくりに力を注いでまいります。よろしくお願いいたします。

毎日の給食の写真や食材の産地は富勢中学校のホームページ上でご覧ください。

**保護者のみなさまへのお願い**

○給食当番になった生徒は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯をし、アイロンをかけて翌週の月曜日に持たせてください。また、清潔な不織布マスクの持参もお願いいたします。

○学校給食は、各ご家庭がお支払いいただく給食費から成り立っています。毎月の引き落とし日の前には、口座残高のご確認をお願いいたします。

○ほとんどの生徒が中学校で給食を食べることが最後となります。この3年間の給食を通して、正しい食事のマナーやバランスの良い食べ方などをきちんと身につけ、卒業してほしいと願っています。ご家庭でも、日々の食事の際に声かけや励ましなどお願いいたします。

**日本食品表示成分表の改訂（8訂）について**

日本食品標準成分表が2020年（8訂）に改訂され、食品中のエネルギーの計算方法が変更されました。柏市では令和5年4月より学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新したため、多くの食品でエネルギー量が低くなっています。従来までの献立表に比べるとエネルギー値が下がっていますが、給食の内容や提供量は今までと変わりませんので、ご安心ください。