



令和8年度 千登世橋中学校

# 4月 献立表



ご入学・ご進級おめでとうございます。

## 中学校の給食

- ① 給食時間は準備を含めて35分間です。配膳準備を素早くして食べる時間を確保できるよう皆で協力しましょう。
- ② 小学校よりも量が増えます。(約1.4倍)
- ③ いろいろな香辛料を使うので、大人の味付けに。
- ④ 朝食から給食開始時間まで間が空くので、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

月			火			水			木			金		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
6 			7 			8 給食無し 			9 チキンカレーライス じゃこサラダ 果物 牛乳 			10 黒米ご飯 てりまヨチキン すまし汁 おひたし アップルゼリー 牛乳 		
									812kcal	25.5g	24.0g	813kcal	33.0g	25.5g
13 ねぎ塩豚丼 わかめサラダ ヨーグルト 牛乳			14 きなこ揚げパン ポトフ マカロニサラダ 牛乳			15 マーボー豆腐丼 パリパリサラダ 果物 牛乳 			16 ご飯 魚のねぎみそ焼き 和風サラダ せんべい汁 牛乳			17 キムチチャーハン わんたんスープ 大学芋 牛乳		
806kcal	31.2g	22.7g	821kcal	29.1g	37.5g	816kcal	31.9g	25.8g	804kcal	35.7g	23.3g	852kcal	25.2g	25.7g
20 ご飯 鶏じゃが みそドレサラダ カルピスゼリー 牛乳			21 五目ご飯 ちくわの磯辺揚げ ごまおひたし 具だくさんみそ汁 牛乳			22 スパゲティーミートソース アスパラサラダ パインケーキ 牛乳			23 チキンライス シーフードチャウダー ごぼうサラダ 牛乳			24 回鍋肉丼 春雨サラダ 果物 牛乳 		
782kcal	28.5g	21.3g	768kcal	27.5g	21.2g	875kcal	31.6g	29.2g	793kcal	28.6g	27.2g	805kcal	30.7g	22.6g
27 鮭寿司 梅肉和え のっぺい汁 抹茶プリン 牛乳 			28 開校記念日 			29 昭和の日 			30 ごはん 魚のカレー醤油焼き 五目きんぴら 豚汁 牛乳			ランチョンマット を忘れずに 持ってきてましょう。		
785kcal	33.2g	21.4g							804kcal	38.6g	27.1g			

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## 学校給食における栄養素の基準値(中学校)

エネルギー (kcal)	820
たんぱく質 (g)	25-40
脂質 (%)	25-30
ナトリウム 食塩相当量 (g)	2.5未満
カルシウム (mg)	450
鉄 (mg)	4
ビタミンA (μgRE)	300
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	6.5

千登世橋中の給食は、栄養士が考えた献立ををもちに、東京ケータリング株式会社に調理業務をお願いしています。1年間よろしくお願ひします。



## きちんと手を洗おう

