

令和5年4月分学校給食基準献立予定表

中学校

給食実施日は学校、学年ごとに異なります。学校からの配布物等でご確認ください。

Aコース

日/曜	献立名	体内での働きと材料の種類						調味料など	栄養価	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
13 (木)	麦ごはん 牛乳 かじきのたつた揚げ いそあえ みそ汁	かじき 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	しょうが キャベツ もやし 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 じゃがいも	米油	しょうゆ 酒 かつお節	792	33.9
14 (金)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 米粉 砂糖	米油 サラダ油	ポークスープ カレー粉 塩 ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ ペイリーフ 酢 こしょう からし粉	796	31.5
17 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め ゆずポン酢サラダ 吉野汁 りんごゼリー	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 切り干し大根 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉 こんにゃく りんごゼリー	米油 サラダ油	しょうゆ 酒 豆板醤 酢 ゆず果汁 かつお節 塩	830	37.8
18 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらのつけ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 豆乳プリンタルト	さわら みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	切り干し大根 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 じゃがいも 豆乳プリンタルト	米油	しょうゆ 酒 かつお節	869	39.1
19 (水)	麦ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ごま入りおひたし 沢煮わん	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 大根 長ねぎ 白菜 干しいたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉	米油 ごま	塩 こしょう ワイン しょうゆ かつお節 みりん	783	36.7
20 (木)	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 ナムル 中華スープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ しめじ	米 強化米(Ca) 強化米(鉄) じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 ポークスープ 塩	799	28.5
21 (金)	黒パン 牛乳 バジルチキン ポテトサラダ 肉団子のスープ	鶏肉 白花豆 ハム 肉団子	牛乳	人参	にんにく コーン 玉ねぎ もやし キャベツ	黒パン じゃがいも 片栗粉	オリーブ油 卵ぬきマヨネーズ	塩 こしょう 乾燥バジル 乾燥パセリ ワイン 酢 ポークスープ しょうゆ	809	43.7
24 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 浅漬け 豚汁	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 切り昆布	人参	白菜 きゅうり 大根 長ねぎ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	しょうゆ 塩 かつお節	813	35.6
25 (火)	ツナそぼろごはん 牛乳 ワンタンスープ ヨーグルト	ツナ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 ウェーブワンタン		しょうゆ 酒 みりん ポークスープ 塩 こしょう	837	34.5
26 (水)	わかめごはん 牛乳 牛肉とごぼうの煮つけ ごまあえ 大豆のふわふわ汁	牛肉 豚肉 豆腐 大豆フレーク	わかめごはん の素 牛乳	ほうれん草 人参	ごぼう しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごま	しょうゆ 酒 かつお節 塩	810	40.8
27 (木)	マーボー生揚げ丼 発酵乳 野菜スープ	生揚げ 豚ひき肉 とりレバー みそ 鶏肉	発酵乳	人参 ほうれん草	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 チキンスープ 塩 こしょう	758	36.5
28 (金)	カレーピラフ 牛乳 あじフライ 豆腐と白菜のスープ さつまいもと栗のタルト	豚肉 あじフライ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース 白菜	米 麦 強化米(Ca) 強化米(鉄) さつまいもと栗 のタルト	米油	塩 ターメリック カレー粉 ポークスープ こしょう 中濃ソース チキンスープ しょうゆ	852	30.5

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

◎給食費について

令和5年度の中学校の給食費は月額5,400円(昨年度と同じ)です。

4月分の給食費は5月分と同日の5月31日(水)に引き落とします。

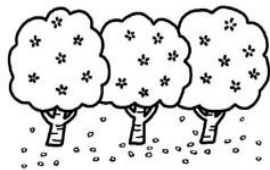
くわしくは、横須賀市ホームページ、または、校内掲示をご確認ください。

<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/8345/kyuushoku/kyuusyoku-hi.html>

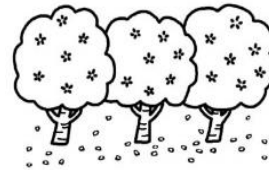


横須賀市ホームページ

【給食費】QRコード



安全・安心で おいしい給食を提供します



入学・進級おめでとうございます。

中学校の給食は、平作にある学校給食センターで1日あたり約10,000食を調理し、クラスごとに二重食缶に入れ、温かいものは温かく、冷たいものは冷たいまま、全ての中学校に届けています。今年度も中学生のみなさんの健やかな成長を願い、安全・安心でおいしい給食づくりに努めます。

◎学校給食の栄養について

学校給食では、1日に必要な栄養量の約1/3を、カルシウムなど不足しがちな栄養素は1日の約1/2を摂取できるように献立を作ります。塩分の取り過ぎは生活習慣病につながる可能性があるため、薄味でもおいしく食べられるよう食材や調理法を工夫して、減塩に取り組んでいます。

学校給食摂取基準(中学生)

エネルギー	たんぱく質※	脂質※	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
830 kcal	13~20 %	20~30 %	2.5 g 未満	450 mg	120 mg	4.5 mg	3.0 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g 以上

※たんぱく質・脂質は、学校給食による摂取エネルギー全体に占めるたんぱく質・脂質からのエネルギーの割合

◎給食時間の持ち物について

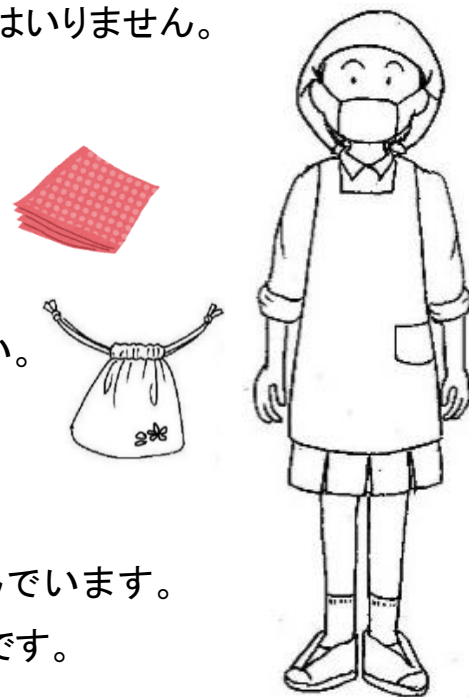
全員の持ち物

- ①ハンカチ または ハンドタオル(給食前の手洗い用に清潔なものを用意しましょう)
 - ②マスク
- ※中学校給食では、一人ずつトレイに給食をのせるので、敷物はいりません。

給食当番の持ち物

- ①エプロン(胸までおおえる形のもの)
- ②三角巾 または バンダナ
(小学校の時に使っていた給食当番帽子でもよいです)
- ③エプロンと三角巾を入れる袋

※給食当番が終わったら、必ず家に持ち帰って、洗濯してください。



◎地場産物の使用予定

学校給食ではできるだけ地場産の食材を使うように取り組んでいます。

4月に使用するキャベツは市内産、きゅうり、長ねぎは神奈川県産です。

13日(木)いそあえ: のりー市内走水産

14日(金)カレーライス: 豚肉ー神奈川県産

コース別学校一覧

Aコース・・・追浜 鷹取 田浦 坂本 不入斗 常葉 公郷 大矢部 大津 長井 武山 大楠
Bコース・・・池上 衣笠 馬堀 浦賀 鴨居 岩戸 久里浜 神明 野比 北下浦 長沢

横須賀市学校給食センター

〒238-0032 横須賀市平作5-28-10

電話 046-850-1276(中学校給食担当) 046-850-1272(給食費担当)

横須賀 給食

検索

学校給食の
献立、レシピは
こちら ⇒

