

# 令和6年4月分学校給食基準献立予定表

## Eブロック

日/曜	こ  ん  だ  て  名	体内での働きと材料の種類			調味料など	平均栄養価	
		(黄) おもに働く 力になる	(赤) おもに体を つくる	(緑) おもに体の 調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12 (金)	カレーライス 牛乳 わかめサラダ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	ぶた肉 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	酒 カレー粉 ソース 濃縮スープ 塩 トマトケチャップ しょうゆ ローリエ	671	21.8
15 (月)	黒パン 牛乳 ホワイトシチュー 野菜サラダ	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 サラダ油	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	濃縮スープ 塩 こしょう ローリエ 酢	575	22.5
16 (火)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 もやしのサラダ	スパゲッティ サラダ油 油 さとう 米粉 ごま	ぶたひき肉 大豆ミート 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり コーン	塩 トマトケチャップ トマトピューレ ソース こしょう ナツメグ ローリエ しょうゆ 酢	560	25.1
17 (水)	ツナそぼろごはん 牛乳 みそ汁	米 さとう じゃがいも	ツナ 凍り豆腐 牛乳 みそ	にんじん しょうが たまねぎ もやし 小松菜	しょうゆ 酒 みりん かつお節	590	22.5
18 (木)	チーズパン 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 ナムル	パン じゃがいも 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	牛乳 ぶたひき肉	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 酒	594	23.9
19 (金)	たきこみごはん 牛乳 とり肉のから揚げ みそドレッシングサラダ	米 麦 さとう かたくり粉 油 サラダ油 ごま油 ごま	ぶた肉 油揚げ 牛乳 とり肉 みそ	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう ワイン 酢	642	27.0
22 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め ごまあえ	米 麦 油 トック さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草	酒 しょうゆ 豆板醤	646	24.4
23 (火)	ソース焼きそば 牛乳 揚げ大豆 ミックスフルーツ	むしめん 油 かたくり粉 みかんダイスゼリー	ぶた肉 牛乳 大豆	にんじん たまねぎ もやし キャベツ パイン缶 りんご缶	塩 こしょう ソース	564	22.4
24 (水)	こぎつねずし 牛乳 肉団子 おひたし	米 麦 さとう ごま 油 かたくり粉	油揚げ 牛乳 肉だんご	にんじん キャベツ 小松菜	酒 塩 酢 しょうゆ かつお節 みりん	655	25.0
25 (木)	ごはん 牛乳 あじのかば焼き 呉汁 ひじきのつくだ煮	米 小麦粉 油 さとう	牛乳 あじ 大豆 とり肉 みそ ひじきつくだ煮	にんじん だいこん 長ねぎ 小松菜	しょうゆ かつお節	576	24.9
26 (金)	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン 菜の花サラダ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 ごま油	牛乳 とり肉 調理用牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ コーン	塩 濃縮スープ こしょう しょうゆ 酢	611	26.7
30 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐の揚げ煮 中華あえ	米 麦 油 かたくり粉 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉 凍り豆腐	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜	酒 しょうゆ みりん 酢	638	21.9

学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがあります。

### ◎ 給食費について

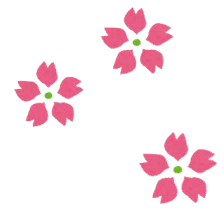
令和6年度の小学校の給食費は月額4,500円(昨年度と同じ)です。  
4月分の給食費は5月分と同日の5月31日(金)に引き落とします。  
くわしくは、横須賀市ホームページ、または、校内掲示をご確認ください。  
<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/8345/kyuushoku/kyuusyoku-hi.html>

横須賀市ホームページ  
【給食費】





# 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。  
 4月12日から給食が始まります。  
 今年度も子どもたち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ていきます。



## 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を摂取できるよう献立を作ります。塩分の取りす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

	エネルギー	たんぱく質 ※	脂質 ※	食塩相当量	Ca	Mg	Fe	Zn	ビタミン				食物繊維
									A	B1	B2	C	
低学年	530kcal	13~20%	20~30%	1.5g 未満	290mg	40mg	2.0mg	2.0mg	160 μgRAE	0.30mg	0.40mg	20mg	4.0g 以上
中学年	650kcal			2.0g 未満	350mg	50mg	3.0mg	2.0mg	200 μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g 以上
高学年	780kcal			2.0g 未満	360mg	70mg	3.5mg	2.0mg	240 μgRAE	0.50mg	0.50mg	30mg	5.0g 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

献立予定表の平均栄養価は中学年の栄養価です。  
 低学年・高学年は、主食やおかずの量で栄養価を調整しています。

### ◎ 給食用白衣の洗たく時の注意

柔軟剤などの香りにより、頭痛などの体調不良になる人がいます。  
 給食用白衣を家庭で洗たくする際は、柔軟剤の使用を控える、または、無香のものにするなどの配慮をお願いします。

### ◎ 地場産物の使用予定

15日(月) ホワイトシチュー：豚肉 神奈川県



### ◎ 加工食品の食物アレルギー原因食物について

献立名	食材名	特定原材料								特定原材料に準ずるもの
		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	
チーズパン	パン		○	○						大豆
黒パン	パン		○	○						大豆
コッペパン	パン		○	○						大豆
ソース焼きそば	むしめん			○						大豆
肉団子	肉だんご									大豆・鶏肉・豚肉
ひじきのつくだ煮	ひじきつくだ煮			○						大豆・ごま
ミックスフルーツ	みかんアイスゼリー									

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載しています。

横須賀市教育委員会学校食育課  
 〒238-0032 横須賀市平作5-28-10  
 電話 046-850-1274 (給食運営担当) 046-850-1272 (給食費管理担当)

横須賀 給食 検索

横須賀市ホームページ  
 【献立表・レシピ】

