

表 立 獻 食 紿 校 學

A decorative illustration of a tree with a dark trunk and branches, featuring small circular motifs along the trunk and leaves.

ハバ市の中学校給食では、毎月のテーマ（はらい）に沿って献立を作成しています。今年度も子どもたちの安全・安心を第一に、地域でつくりられた新鮮な食材を活用しながら、成長期の子どもたちに必要な栄養バランスのよいおいしい献立づくりに取り組みます。また、各地域の伝統的な料理文化を取り入れ、様々な食文化を伝えていきます。



今月の献立のねらい 「給食の献立を知ろう」

①～④を守って、楽しい給食時間にしましょう。



卷之三

日	曜	献立名(記録図)	赤	おもに体をつくる	おもに体のちようしきをとえる	おもにエネルギーになる	黄		献立ひとくじメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g	
							精米7 ごま油0.2	精米7 ごま油0.5				
12	水	きょうざ[中のみ] 木イコロニー	○ 牛乳 牛乳 干しわかめ0.8 豆腐10 ぎょうざ(中のみ)	生乳 鶏肉35 ハム5	じゃがいも0.3 にんじん0.2 キャベツ35 キーマン5 赤ピーマン5 えのきたけ5 にんじん5	精米7 ごま油0.5 三温糖0.1 油 油1; 三温糖1.5	精米7 ごま油0.2 三温糖0.8 三温糖0.8	ホイコーローは、中國の四川料理の一つです。豚バラ肉とキャベツ、長ねぎなどを炒め合わせ、トウルン・シャンビンメン(シャンメンなど味をつけた料理です。今日のホイコーローには、彩りがよくなるように、緑と赤のピーマンを使いました。	牛乳には、不足しがちな栄養要素であるカルシウムが豊富に含まれています。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられているため、毎日牛乳が出ています。	633	23.6	
13	木	(チキンライスの具) 菓ごはん	○ 牛乳 わかめスープ	生乳 鶏肉35 ハム5	じゃがいも0.4 にんじん10 トマトピューレ4 キャベツ20 キュウリ20 にんじん3	精米7 ごま油0.5 三温糖0.8 三温糖0.8	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	牛乳には、不足しがちな栄養要素であるカルシウムが豊富に含まれています。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられているため、毎日牛乳が出ています。	509	20.7	819	29.8
14	金	菓果サラダ (菓ごはん) セルフチキンランイス	○ 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉30	じゃがいも0.3 にんじん15 トマトピューレ4 キャベツ20 キュウリ20 にんじん3	精米7 ごま油0.5 三温糖0.8 三温糖0.8	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.2	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的なじゃがいもが貯蔵と熟成の期間があるのに 対し、新じゃがいもは、収穫されすぐに出荷されるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	653	25.4	653	25.4
15	月	鶏の照り焼き (食パン)	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉20 薤肉10 豆腐75 赤みそ7	じゃがいも0.4 にんじん10 トマトピューレ4 キャベツ20 キュウリ20 にんじん3	精米7 ごま油0.5 三温糖0.8 三温糖0.8	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	796	23.8	796	23.8
16	火	【ふるさとまんてー】 (食パン)	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉20 薤肉10 豆腐75 赤みそ7	じゃがいも0.4 にんじん10 トマトピューレ4 キャベツ20 キュウリ20 にんじん3	精米7 ごま油0.5 三温糖0.8 三温糖0.8	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	603	23.2	603	23.2
17	水	麦ごはん	ゆでもやし チキンカレーの具	牛乳 牛乳 野菜スープ	じゃがいも0.3 にんじん15 トマトピューレ4 キャベツ20 キュウリ20 にんじん3	精米7 ごま油0.5 三温糖0.8 三温糖0.8	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	737	28.1	737	28.1
18	木	【ふるさとまんてー】 (食パン)	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉20 薤肉10 豆腐75 赤みそ7	じゃがいも0.5 にんじん10 トマトピューレ4 キャベツ20 キュウリ20 にんじん3	精米7 ごま油0.5 三温糖0.8 三温糖0.8	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	653	24.7	653	24.7
19	金	麦ごはん	春キャベツのマヨネーズあえ わかたけ汁	牛乳 牛乳 野菜スープ	じゃがいも0.5 にんじん10 トマトピューレ4 キャベツ20 キュウリ20 にんじん3	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	808	29.8	808	29.8
20	木	【ふるさとまんてー】 (食パン)	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉10 キノムスバ	じゃがいも0.5 にんじん5 トマトピューレ4 キャベツ20 にんじん8	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	617	27.5	617	27.5
21	金	麦ごはん	セルフ南関あげ丼	牛乳 牛乳 野菜スープ	じゃがいも0.5 にんじん5 トマトピューレ4 キャベツ20 にんじん8	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	648	21.9	648	21.9
22	月	手作り佃煮 (麦ごはん)	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉15 薤肉10 肝30 茎わかめ12 天ぷら5 昆布1.5	じゃがいも0.5 にんじん5 トマトピューレ4 キャベツ10 にんじん8	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	614	22.4	614	22.4
23	火	手作り佃煮 (麦ごはん)	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉15 薤肉10 肝30 茎わかめ12 天ぷら5 昆布1.5	じゃがいも0.5 にんじん5 トマトピューレ4 キャベツ10 にんじん8	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	754	26.9	754	26.9
24	水	手作り佃煮 (麦ごはん)	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉15 薤肉10 肝30 茎わかめ12 天ぷら5 昆布1.5	じゃがいも0.5 にんじん5 トマトピューレ4 キャベツ10 にんじん8	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	713	28.1	713	28.1
25	木	ハンバーグのカツテス 食パン	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉15 薤肉10 肝30 茎わかめ12 天ぷら5 昆布1.5	じゃがいも0.5 にんじん5 トマトピューレ4 キャベツ10 にんじん8	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	563	22.6	563	22.6
26	金	赤魚(あかうお)の香味だれ 麦ごはん	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉15 薤肉10 肝30 茎わかめ12 天ぷら5 昆布1.5	じゃがいも0.5 にんじん5 トマトピューレ4 キャベツ10 にんじん8	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	689	29	689	29
27	木	ミルクパン	○ 牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 鶏肉20 リーム8	じゃがいも0.5 にんじん5 トマトピューレ4 キャベツ10 にんじん8	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	737	25.4	737	25.4
28	金	麦ごはん	うま煮 竹の子のみそ汁	牛乳 牛乳 野菜スープ	じゃがいも0.5 にんじん5 トマトピューレ4 キャベツ10 にんじん8	精米7 ごま油0.5 三温糖0.5 三温糖0.5	精米7 ごま油0.2 三温糖1.5 三温糖1.5	春は、鹿児島や長崎などで収穫された新じゃがいもが春になります。一般的な牛乳よりも吸収率が高い食品です。学校給食は栄養のバランスが考えられるため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。	713	25.4	713	25.4

子供たちにうつして、和菴の刈川が、美なる場合小唄あります

区分	月額	一食単価
幼稚園	3,850円	236円
小学校	4,600円	266円
中学校	5,400円	312円

* 年度末に実際の給食回数に応じて精算・調整を行います。

令和5年度の給食費については、学校給食用物資の価格上昇が見込まれたため、1食単価及び月額の見直しを行いました。その結果、各学校・園で1食単価を6円、月額を300円値上げしております。

今後も、子どもたちの成長に必要な栄養の確保と安全でおいしい給食づくりをめざしまいりますので、保護者の皆様方におかれましては、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

