

令和6年 4月

新座市立第二中学校 学校給食献立表



You are what you eat.

日付	献立名	主な食品	栄養価		
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
11 (木)	牛乳	ちらし寿司	808	29.7	2.5
		鶏のからあげ			
		ほうれん草のごまあえ			
12 (金)	牛乳	スパゲティ	732	36.4	2.5
		ミートビーンズソース			
		小松菜サラダ			
15 (月)	牛乳	ひじきごはん	736	36.6	1.8
		鯖の西京焼き			
		磯の香あえ			
16 (火)	牛乳	塩ラーメン	729	28.8	3.6
		ツナ餃子			
17 (水)	牛乳	キムチチャーハン	670	27.3	3.2
		ワンタンスープ			
		ヨーグルト			
18 (木)	牛乳	きなこ揚げパン	729	31.8	2.3
		肉団子のスープ			
19 (金)	牛乳	親子うどん	668	36.8	3.1
		鶏肉のごまみそ風味			
22 (月)	のお	たけのご飯	767	28.4	1.9
	ヨー	じゃが芋そば			
	グル	あんかけ			
23 (火)	牛乳	わかめとじゃこのご飯	709	32.4	2.1
		鮭の磯フライ			
		キャベツのおかかあえ			
24 (水)	牛乳	鯉の照り焼き混ぜごはん	705	35.0	2.2
		豚汁			
25 (木)	牛乳	チキンカレー	775	26.4	2.3
		海藻サラダ			
26 (金)	牛乳	あんかけやきそば	750	33.7	3.0
		杏仁豆腐			
30 (火)	のお	キャロットピラフ	725	32.5	2.1
	ヨー	鶏肉のクリームソース			
	グル	ほうれん草ソテー			

※献立は都合により変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月の平均値	731	31.9	22.6	365	112	4.4	3.5	362	0.44	0.56	29	2.5	7.1
学校給食摂取基準	750	26.9~41.5	18.4~27.6	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	2.5	7.0

※エネルギー値は食品成分表8訂の変更により調整しています。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新座市内の中学校の給食費は「1食320円」となっております(1か月5300円の口座振替)。このお金は給食の食材のみに使用され、水道光熱費や調理するための道具や人件費には使われておりません。引き落とされる場合は郵便局の指定口座より10円の手数料がかかります。初回の引き落としは5月13日(月)になります。引き落としのスケジュールは別途ご案内いたします。