

2019年4月分

学校給食予定献立表



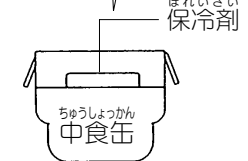
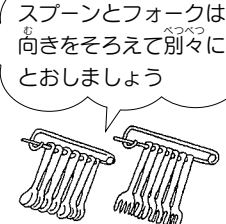
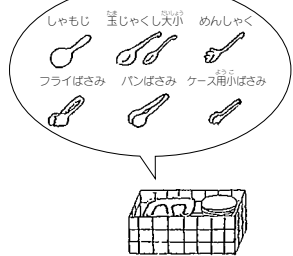
手洗い
しっかり手を
洗いましょう

服そう
せいけつな服そうで
じゅんびをしましょう

配膳
じょうずにもり
つけましょう

あとかたづけ
食器かごの中の食器やしゃもじが
そろっているか点検しましょう

中食缶に保冷剤を使って
いるときは、中ぶたと外
ぶたの間に保冷剤を入れ
て返しましょう



小学校1年生のおうちの方へ

～小学校1年生の給食は18日(木)から始まります～

☆お友達と楽しい給食の時間をすごしてほしいので、偏食の強い子は少しでも食べられるよう、また食事を食べるのに時間のかかる子は集中して食べられるよう、ご家庭でもあたたかいご配慮をお願いします。

☆学校を休んだ日の給食は、衛生面の理由からお届けすることはできません。

☆毎月配布する献立表は会話の話題にしたり、ご家庭の献立に応用したりして、ご活用ください。

☆食物アレルギー等の心配がある方には、学校・給食センターと相談の上、【食物アレルギー対応献立表】を配布しております。



平成さよなら献立

26日(金)
※平成おつかレー
常に人気No.1のカレー
ライス、ポークカレー
やチキンカレーも美味
しいですが、平成最後
のカレーはビーフカレー
にしました！
味わって食べてくだ
さいね。

※ハムステーキ
厚切りにしたハムを
ロースターで焼いても
っていきます。

※春キャベツのサラダ
みずみずしい旬の春
キャベツをたっぷり使
ったサラダです。

※牛乳

木			金		
11 どうもろこしごはん			12 ちゅうかどんぶり		
こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 15 赤 ホールコーン 20 赤 にんじん 10 緑 さやいんげん 5 緑 けずりぶし 5 緑 しょうゆ 1.2 みりん 0.7 さとう 0.6 黄 しお 0.2			こめ 63 黄 おむぎ 7 黄 うすらたまご 15 赤 ぶたにく 10 赤 はくさい 20 赤 にんじん 15 赤 チンゲンサイ 10 緑 たくのこ 10 緑 きくらげ 0.3 緑 つちしょうが 0.13 緑 とんこつ 2 黄 でんぶ 3.5 黄 しょうゆ 4.7 ごまあぶら 0.5 黄 しお 0.2 さとう 0.2 黄 さけ、こしょう		
さわらのゆうあんやき さわら 1きれ 赤 しょうゆ 1.5 みりん、さとう ゆずじる、でんぶ しお			はるまき はるまき 小学生 1本 赤黄 中学生 2本 赤黄 あぶら 3 黄		
やさいとぶたにくのいためもの ぶたにく 10 赤 キャベツ 25 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 5 緑 けずりぶし 5 しょうゆ、しお、こしょう でんぶ、さけ			はるさめのあえもの はるさめ 2 黄緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 す 2.2 しょうゆ 1.2 さとう 1.2 黄 ゆでしお		
アセロラゼリー 1こ 緑黄			エネルギー kcal 593 たんぱく質 g 26.3 しじふ g 14.0		

B さわらのゆうあんやき さわら 1きれ 赤 しょうゆ 1.5 みりん、さとう ゆずじる、でんぶ しお			B ちゅうかどんぶり ちゅうか 1本 赤 どんぶり 2本 赤黄 あぶら 3 黄		
どうもろこし ごはん アセロラゼリー			はるまき 小学生 1本 赤黄 中学生 2本 赤黄 あぶら 3 黄		
さわら はるまき 春が旬の魚です。成長する につれて名前が変わるので しめつけず 出世魚とも呼ばれます。			大麦入りごはん 大麦 1本 赤 ごはん 2本 赤黄 あぶら 3 黄		

月			火			水			木			金		
15 ぎゅうどん			16 うずまきパン			17 ごはん			18 進級お祝い献立			19 どうにゅうなかよしパン		
こめ 70 黄 ぎゅうにく 30 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 赤 つちしょうが 0.1 赤 けずりぶし 3 さけ 1.5 黄 さとう 1 黄 みりん 0.6 黄 でんぶ 0.5 黄			うずまきパン 1こ 黄 ABCマカロニスープ ぶたにく 15 赤 ABCマカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ぶなしめじ 5 緑 けずりぶし 3 しょうゆ 3.5 みりん 1.2 さけ 0.7 しお 0.3			ごはん 70 黄 しんじゃがのもの あつあげ 20 赤 ぶたにく 20 赤 しんじゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 3 緑 けずりぶし 2 しょうゆ 6 さとう 2 黄 みりん 1.2 さけ 1			ミルクコッペ 1こ 黄 ジュリアンスープ ベーコン 5 黄 じゃがいも 25 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 ワイン 0.5 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ			どうにゅうなかよしパン 1こ 黄 チンゲンサイのクリームに とりにく 15 赤 じゃがいも 25 赤 たまねぎ 25 赤 チンゲンサイ 15 赤 とんこつ 15 赤 ぎゅうにく 15 赤 なまクリーム 5 赤 ポテトジュルク 5 赤 チーズ 5 赤 ばいせんごむぎ 2 赤 バター 2 赤 ワイン 0.6 しお 0.03		
650 29.8 20.3			626 26.2 23.8			658 26.2 19.8			618 23.1 26.6			604 26.4 22.6		

C ぎゅうどん ぎゅうどんのく すりみだんご ゆかりあげ こめ 40 赤 ゆかり 0.2 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 黄			A うずまきパン ハンバーグ ABCマカロニ スープ スナッペン キャラメルクリーム			B しん しんじゃがいも チキンカツ ごはん しんじゃがのもの			A どうにゅうなかよしパン ウインナー ジュリアン スープ ミルクコッペ フレンチサラダ こめこのいちごマフィン			A どうにゅうなかよしパン チンゲンサイの クリームに ベジタブルソテー		
ぎゅうどん 牛肉のうまみがたっぷり！ ごはんのにせて一緒にいただきます。			スナッペン 給食センターで1つ1つ筋とりをします。 さやごと食べられるのが特徴です。			しん 春にとれたじゃがいもです。 皮がうすく、みずみずしいです。			どうにゅうなかよしパン 一年生給食開校 ピカピカの一年生もついに給食！ おいおいの気持ちをこめて、米粉で 作ったいちごマフィンがつきます。			どうにゅうなかよしパン 一年生がくばりやすいように、しばらく パンの献立がつづきます。今日は豆乳を 使った乳製品不使用のパンです。		

栄養三色

- 赤** からだをつくる
(たんぱく質・カルシウム・鉄)
肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる
(炭水化物・脂質・糖質)
こく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる
(ビタミン類)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

栄養素		エネルギー	たんぱく質	しじ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビ タ ミ ン				食物せんい
区分		kcal	g	g	(g)	mg	mg	mg	A	B ₁	B ₂	C	g
小学校 中学校 学年	4月の平均	628	25.6g (16%)	21.1g (30%)	2.3	353	83	3	261	0.5	0.5	29	3.3
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の25~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5
中学生	4月の平均	807	32.1g (16%)	25.7g (28%)	3.1	403	101	4	315	0.6	0.6	34	4.4
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の25~30%	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5

★ 献立表の数量は、中
学年の1人当たりの
分量で、単位はgで
す。(低学年は15%
減、高学年は15%増、
中学生は30%増)

★ やむをえない事情に
より、献立を変更す
ることがあります。

月			火			水			木			金		
22アップルコッペ ポトフ ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.6 g しつぷ 28.7 g			23こくとうコッペ かにたま ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.6 g しつぷ 21.1 g			24ごはん とりにく ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.2 g しつぷ 17.1 g			25たけのこごはん あけかつお ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.2 g しつぷ 15.9 g			26平成さよなら献立 へいせいおつかり ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.9 g しつぷ 21.3 g		
アップルコッペ ポトフ ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.6 g しつぷ 28.7 g			こくとうコッペ かにたま ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.6 g しつぷ 21.1 g			とりにく とりにく ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.2 g しつぷ 17.1 g			あけかつお あけかつお ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.2 g しつぷ 15.9 g			平成さよなら献立 へいせいおつかり ミニウィンナー 20 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 黄 にんじん 25 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤 エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.9 g しつぷ 21.3 g		

29昭和の日

国民の休日

みんなのきゅうしょく

新年度が始まりました。子どもたちの健やかな成長を支えるため、今年も安心して、美味しく楽しく食べられる給食を提供していきます。

学校給食7つの目標

成長期にふさわしい栄養で健康づくり

食事を大切にし、知り、よい食生活を学ぶ

マナーを守り、助け合って楽しく食べる

自然が育む命の恵みに感謝する

食を通してつながるさまざまな人たちに感謝

国や各地域に伝わる優れた食文化の理解

食の大切さを社会のしくみを学ぶ

【献立表の見方】

ひづけ 日付

献立名

使用材料

もりつけ用器具

もりつけに使うに入っている器具の種類です。

給食のもりつけ用器具類

Aセット (51・54)

Bセット (51・54)

Cセット (51・54)

Dセット (51・54)

22アップルコッペ

ポトフ

ミニウィンナー 20 赤
じゃがいも 40 赤
たまねぎ 30 黄
にんじん 25 緑
とんこつ 2 黄
しょうゆ 3.5 黄
ワイン 0.5 黄
しお 0.1 黄
こしょう 0.02 黄
セロリ 0.2 黄
ローリエ

プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤

エネルギー 709 kcal
たんぱく質 24.6 g
しつぷ 28.7 g

23こくとうコッペ

かにたま

ミニウィンナー 20 赤
じゃがいも 40 赤
たまねぎ 30 黄
にんじん 25 緑
とんこつ 2 黄
しょうゆ 3.5 黄
ワイン 0.5 黄
しお 0.1 黄
こしょう 0.02 黄
セロリ 0.2 黄
ローリエ

プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤

エネルギー 619 kcal
たんぱく質 25.6 g
しつぷ 21.1 g

24ごはん

とりにく

ミニウィンナー 20 赤
じゃがいも 40 赤
たまねぎ 30 黄
にんじん 25 緑
とんこつ 2 黄
しょうゆ 3.5 黄
ワイン 0.5 黄
しお 0.1 黄
こしょう 0.02 黄
セロリ 0.2 黄
ローリエ

プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤

エネルギー 611 kcal
たんぱく質 27.2 g
しつぷ 17.1 g

25たけのこごはん

あけかつお

ミニウィンナー 20 赤
じゃがいも 40 赤
たまねぎ 30 黄
にんじん 25 緑
とんこつ 2 黄
しょうゆ 3.5 黄
ワイン 0.5 黄
しお 0.1 黄
こしょう 0.02 黄
セロリ 0.2 黄
ローリエ

プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤

エネルギー 577 kcal
たんぱく質 28.2 g
しつぷ 15.9 g

26平成さよなら献立

へいせいおつかり

ミニウィンナー 20 赤
じゃがいも 40 赤
たまねぎ 30 黄
にんじん 25 緑
とんこつ 2 黄
しょうゆ 3.5 黄
ワイン 0.5 黄
しお 0.1 黄
こしょう 0.02 黄
セロリ 0.2 黄
ローリエ

プロセスチーズ (中学生のみ) 1 赤

エネルギー 633 kcal
たんぱく質 24.9 g
しつぷ 21.3 g

【給食の栄養】

1日に必要な栄養量の1/3～1/2をとれるように献立を考えています。

＜学校給食摂取基準＞……昨年度改正され、新しくマグネシウムが追加されています。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじふ	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	
小学校	650	損収 エネルギー の13%～ 20%	損収 エネルギー の25%～ 30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5
中学校	830			2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5

家庭で不足しがちな栄養素を多くとれるようにしています。

【給食の費用】

保護者の皆様へ負担される学校給食費は、すべて食材料費にあてられています。

なお、食材料費のうち、地場産物や特産品を購入するための費用の一部と、人件費・施設管理費・光熱水費など学校給食の運営に必要な経費は、市が負担しています。平成31年4月から学校給食費を改訂しております。これからも、より良質な食材料を選定し、安全で安心な給食を提供してまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

【給食の日程】年間回数 184回

実施期間	回数
1学期 4月11日～7月17日	63回
2学期 9月4日～12月20日	73回
3学期 1月9日～3月19日	48回

☆ホームページも更新中☆

給食センターの概要や管理運営組織

1日の作業の様子

今日の給食の写真

好評献立のレシピ など

今年度の献立表

地場産の使用状況

ふじい でら し かしわら し がっこうきゅうしょくくみあい 藤井寺市柏原市学校給食組合 で検索！