

実施回数 13回 平均エネルギー 611キロカロリー 加古川市教育委員会
平均たんぱくしつ 21.6グラム 学 務 課

日	1 1 日 (木)	1 2 日 (金)	1 5 日 (月)	1 6 日 (火)	1 7 日 (水)	1 8 日 (木)	1 9 日 (金)	2 2 日 (月)	2 3 日 (火)	2 4 日 (水)	2 5 日 (木)
献立	□パン ○ぎゅうにゅう さかなフライ ボイルやさい わかめスープ	□ごはん (小) ○ぎゅうにゅう だいずいりかきあげ キャベツのみそしる	□パン ○ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ボイルキャベツ オニオンスープ	□ごはん (小) ○ぎゅうにゅう カレーに ビーフいりやさいため のりつくだに	じゃこませごはん □ (ごはん) ○ぎゅうにゅう あげぎょうざ ちゅうかスープ いちごゼリー	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう とりにくのからあげ フライドポテト レタススープ	□ごはん ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめ こまつなあえ ひじきつくだに	□パン ○ぎゅうにゅう やきそば ★わかさぎのからあげ フルーツミックス	カレーライス □ (ごはん) ○ぎゅうにゅう ツナサラダ チーズ	□ごはん ○ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきまめ かきたまじる	□アップルパン ○ぎゅうにゅう クリームシチュー やさいソテー
副食材料	○ホキフライ 1こ □あげあぶら △にんじん △キャベツ △ソース ○やきぶた ○とうふ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ ○わかめ △チンゲンサイ △しょうが □まぐろ △ポーク □おし △しょうゆ □こ △しょうゆ □あぶら △だし	○いか ○ちくわ ○だいず (みずに) □さつまいも △にんじん △ごぼう □こむぎこ しお □あげあぶら ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○ハンバーグ 1こ △トマト (みずに) △ケチャップ △デミグラスソース □さとう △ソース △キャベツ △たまねぎ △にんじん △エビ △ポーク △チキン △しょうゆ △だし	○とりつくね ○コ ○じゃがいも △たまねぎ △にんじん △しょうゆ △ごぼう △きんぴら △さや △えのきたけ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○ちりめんじゃこ △あんこ △ごぼう △たまねぎ △にんじん △しょうゆ △ごぼう △きんぴら △さや △えのきたけ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○ちりめんじゃこ △あんこ △ごぼう △たまねぎ △にんじん △しょうゆ △ごぼう △きんぴら △さや △えのきたけ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○ちりめんじゃこ △あんこ △ごぼう △たまねぎ △にんじん △しょうゆ △ごぼう △きんぴら △さや △えのきたけ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○ちりめんじゃこ △あんこ △ごぼう △たまねぎ △にんじん △しょうゆ △ごぼう △きんぴら △さや △えのきたけ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○ちりめんじゃこ △あんこ △ごぼう △たまねぎ △にんじん △しょうゆ △ごぼう △きんぴら △さや △えのきたけ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○ちりめんじゃこ △あんこ △ごぼう △たまねぎ △にんじん △しょうゆ △ごぼう △きんぴら △さや △えのきたけ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にぼしだし	△ドライアップル ○とりにく ○ベヤ □じゃがいも □たまねぎ △にんじん △しめじ △グリーンピース △ポーク △ベニシメジ △しょうゆ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にぼしだし

日	2 6 日（金）	3 0 日（火）
献立	☐ むぎごはん ☒ きゅうにゅう さかなのこうみソース テンジャンチゲ ふりかけ（かつお）	☐ なめし（大） ☒ きゅうにゅう とりにくとじゃがいもの ものに びたし
副食	☐ おむぎ ☒ うかまい ☐ しんがら ☐ あんにゃ ☐ しんがら ☐ すきやき ☐ まつたけ ☐ たけのこ ☐ えび ☐ さくら ☐ ひまわり ☐ かぼちゃ ☐ にんじん ☐ さといも ☐ とうもろこし ☐ じゃがいも ☐ 人参 ☐ 小豆 ☐ 大豆 ☐ 小麦 ☐ 大麦 ☐ 粟 ☐ 雑穀 ☐ 芋 ☐ こんにゃく ☐ 寒天 ☐ 豆腐 ☐ 納豆 ☐ 味噌 ☐ 醤油 ☐ 酢 ☐ 塩 ☐ 糖 ☐ 油 ☐ 粉 ☐ 粒 ☐ 塊 ☐ 葉 ☐ 根 ☐ 花 ☐ 実 ☐ 皮 ☐ 骨 ☐ 殻 ☐ 膜 ☐ 鱗 ☐ 筋 ☐ 脈 ☐ 管 ☐ 孔 ☐ 毛 ☐ 髪 ☐ 爪 ☐ 汗 ☐ 涙 ☐ 唾液 ☐ 胃液 ☐ 胆汁 ☐ 胰液 ☐ 腸液 ☐ 尿 ☐ 便 ☐ 汗 ☐ 涙 ☐ 唾液 ☐ 胃液 ☐ 胆汁 ☐ 胰液 ☐ 腸液 ☐ 尿 ☐ 便	☐ なめしのもと ☐ きょうかまい ☐ とりにく ☐ こんやく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ さやいんげん ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ みりん ☐ さけ ☐ にぼしだし ☐ あぶらあげ ☐ はくさい ☐ チンゲンサイ ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ にぼしだし
材料	☐ おむぎ ☒ うかまい ☐ しんがら ☐ あんにゃ ☐ しんがら ☐ すきやき ☐ まつたけ ☐ たけのこ ☐ えび ☐ さくら ☐ ひまわり ☐ かぼちゃ ☐ にんじん ☐ さといも ☐ とうもろこし ☐ じゃがいも ☐ 人参 ☐ 小豆 ☐ 大豆 ☐ 小麦 ☐ 大麦 ☐ 粟 ☐ 雑穀 ☐ 芋 ☐ こんにゃく ☐ 寒天 ☐ 豆腐 ☐ 納豆 ☐ 味噌 ☐ 醤油 ☐ 酢 ☐ 塩 ☐ 糖 ☐ 油 ☐ 粉 ☐ 粒 ☐ 塊 ☐ 葉 ☐ 根 ☐ 花 ☐ 実 ☐ 皮 ☐ 骨 ☐ 殻 ☐ 膜 ☐ 鱗 ☐ 筋 ☐ 脈 ☐ 管 ☐ 孔 ☐ 毛 ☐ 髪 ☐ 爪 ☐ 汗 ☐ 涙 ☐ 唾液 ☐ 胃液 ☐ 胆汁 ☐ 胰液 ☐ 腸液 ☐ 尿 ☐ 便	☐ なめしのもと ☐ きょうかまい ☐ とりにく ☐ こんやく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ さやいんげん ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ みりん ☐ さけ ☐ にぼしだし ☐ あぶらあげ ☐ はくさい ☐ チンゲンサイ ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ にぼしだし
料	☐ おむぎ ☒ うかまい ☐ しんがら ☐ あんにゃ ☐ しんがら ☐ すきやき ☐ まつたけ ☐ たけのこ ☐ えび ☐ さくら ☐ ひまわり ☐ かぼちゃ ☐ にんじん ☐ さといも ☐ とうもろこし ☐ じゃがいも ☐ 人参 ☐ 小豆 ☐ 大豆 ☐ 小麦 ☐ 大麦 ☐ 粟 ☐ 雑穀 ☐ 芋 ☐ こんにゃく ☐ 寒天 ☐ 豆腐 ☐ 納豆 ☐ 味噌 ☐ 醤油 ☐ 酢 ☐ 塩 ☐ 糖 ☐ 油 ☐ 粉 ☐ 粒 ☐ 塊 ☐ 葉 ☐ 根 ☐ 花 ☐ 実 ☐ 皮 ☐ 骨 ☐ 殻 ☐ 膜 ☐ 鱗 ☐ 筋 ☐ 脈 ☐ 管 ☐ 孔 ☐ 毛 ☐ 髪 ☐ 爪 ☐ 汗 ☐ 涙 ☐ 唾液 ☐ 胃液 ☐ 胆汁 ☐ 胰液 ☐ 腸液 ☐ 尿 ☐ 便	☐ なめしのもと ☐ きょうかまい ☐ とりにく ☐ こんやく ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ さやいんげん ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ みりん ☐ さけ ☐ にぼしだし ☐ あぶらあげ ☐ はくさい ☐ チンゲンサイ ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ にぼしだし

たのしい給食

ごはん

- ・麦ごはん
- ・わかめごはん
- ・菜めし
- ・どんぶり など

まぜごはんの具やふりかけを手作りしておいしく食べられるようにしています。

黄金パンは給食室で揚げて作ります。

●ごはんのサイズ表
(グラム数は精米量で表示)

	ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)
1・2年生	50g		60g
3・4年生	70g	75g	80g
5・6年生	90g		100g

牛乳

日々、成長する子どもたちに、必要なカルシウムやたんぱく質などを補うために毎日つけています。

パン

- ・コッペパン
- ・黒糖パン
- ・黄金パン
- ・バターパン
- ・アップルパン
- ・パインパン など

おかず

- ・成長期の子どもの健康増進や体位の向上を考えています。
- ・衛生に十分配慮して調理しています。
- ・行事食や季節感のある料理を取り入れるように努めています。
- ・変化のある献立になるよう心がけています。

●食材について
給食ではいろいろな食材が使用されています。給食で初めて食べる食材については、アレルギーなどの症状がでないか前もってご確認ください。

4月の給食から栄養士の計算方法が変わります

食品の栄養価を計算する方法が変わり、成分値の大幅な見直しが行われました。そのため、これまでの献立表と比べると、平均エネルギー量・平均たんぱくしつ量の数値が低くなっていますが、給食の内容や提供量はこれまでと変わりません。引き続き、児童生徒に必要な栄養量を提供していきます。

学校給食摂取基準（8歳～9歳）
文部科学省制定（一部抜粋）

- ・エネルギー
650kcal ⇒ 610kcal
(日本食品成分表八訂版使用)
- ・たんぱくしつ
摂取エネルギーの13～20%
(19.9g～30.5g)



●学校給食は地産地消を推進しています。

地産地消

○印…血・肉・骨になり、からだをつくるもの（赤色） □印…熱や力のもとになるもの（黄色） △印…からだの調子をととのえるもの（みどり色） ★印…かみかみメニュー ■…兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。◎アップルパンや麦ごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

次回給食費引落日（新一年生除く）：4月30日（火）[3月分] ★口座への入金をお願いします★