

4月予定献立表

－給食の準備をきちんとしてよう－

実施回数 14回 平均エネルギー 781kcal
平均たんぱく質 27.0g

加古川市教育委員会
日岡山学校給食センター

日	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)
献立	□ご飯(小) ●牛乳 コロッケ キャベツとツナのソテー マカロニスープ	□ご飯(小) ●牛乳 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ マヨネーズタイプドレッシング みそワンドンスープ	□麦ご飯 チキンカレーライス(ルウ) ●牛乳 ハムと大豆のサラダ ごまドレッシング いちごみかんゼリー	□ご飯 ●牛乳 豚キムチ わかめスープ ヨーグルト	□ご飯(小) ●牛乳 かつおカツ ボイル野菜 中濃ソース 鶏つくねスープ	□菜めし(麦) ●牛乳 高野の含め煮 煮びたし ココア	食育の日メニュー □ご飯(小) ●牛乳 鯖の塩こうじ焼き ※きんぴら大豆 厚揚げのみそ汁	□ご飯(小) ●牛乳 鯖のみそ煮 ごま和え かきたま汁	□ご飯(小) ●牛乳 ごま煮 小松菜ときのこのソテー のり佃煮
副食材料	□コロッケ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ ○まぐろ油漬け △人参 ■油 塩・こしょう 薄口しょうゆ ○ベーコン △人参 ▲玉ねぎ ▲とうもろこし □じゃが芋 △パセリ □マカロニ ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	○鶏肉 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒 みりん □でんぷん ■揚げ油 □じゃが芋 塩・こしょう ▲とうもろこし △人参 ■マヨネーズタイプドレッシング ○豚肉 □ワンドン △人参 ▲キャベツ ▲緑豆もやし △チンゲン菜 △ポークブイオン ○みそ トウバンジャン ▲にんにく 塩 ■ごま油 煮干しだし	□大麦 □強化米 ○鶏肉 ■油 ▲にんにく ▲生姜 ▲カレー粉 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 △グリーンピース □カレールウ1 □カレールウ2 ケチャップ ポークブイオン 塩・こしょう とんかつソース 濃口しょうゆ ○チキンハム(サイコロ) ○蒸し大豆 ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり ■ごまドレッシング □いちごみかんゼリー 1個	○豚肉 酒 ▲玉ねぎ 塩・こしょう ▲白菜キムチ △人参 ▲緑豆もやし △にら 濃口しょうゆ ■ごま油 ●わかめ ○ベーコン ○豆腐 ▲玉ねぎ ▲人参 ▲えのきたけ △しめじ △チンゲン菜 ▲生姜 ポークブイオン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 ■白ごま 煮干しだし ●ヨーグルト 1個	○□かつおカツ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 中濃ソース ○鶏つくね □緑豆春雨 ▲白菜 △人参 ▲玉ねぎ △ねぎ ▲生姜 ポークブイオン 煮干しだし 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油	△菜飯の素 □大麦 ○鶏肉 ○高野豆腐(サイコロ) ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲干しいたけ △さやいんげん □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○平天 ▲白菜 △チンゲン菜 □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 煮干しだし □牛乳用ココア 1袋	○さわら 1切 塩こうじ ○豚肉 ▲ごぼう △人参 ○大豆水煮 こんにゃく ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん ■ごま油 ■油 一味唐辛子 煮干しだし ○厚揚げ(1cm角) □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ ▲ねぎ ○みそ 煮干しだし	○さば 1切 ▲生姜 □砂糖 ○みそ 酒 みりん ○焼き豚 ▲キャベツ ▲もやし △人参 ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○かまぼこ ○卵 ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 薄口しょうゆ □でんぷん 煮干しだし だし昆布 1袋	○鶏肉 ○厚揚げ(10g角) ○ちくわ □じゃが芋 ▲大根 △人参 こんにゃく △さやいんげん ■白ごま □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○ベーコン △小松菜 ▲キャベツ ▲しめじ △人参 オイスターソース チキンブイオン 濃口しょうゆ 塩・こしょう ■ごま油 ●のり佃煮 1袋

日	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	30日(水)
献立	□コッペパン(個包装) ●牛乳 煮込みハンバーグ ボイルキャベツ コーンポタージュ	□ご飯(小) ●牛乳 ホキのチリソース 中華スープ フルーツミックス	□ご飯(小) ●牛乳 八宝菜 春巻き 福神漬け	□麦ご飯 鶏そぼろご飯(具) ●牛乳 ツナ入りオムレツ ケチャップ(チューブ) 野菜スープ	□ご飯 ●牛乳 荳わかめのかき揚げ 豚汁 ひじきふりかけ
副食材料	□コッペパン(個包装) 1個 ○ハンバーグ 1個 △トマト水煮 ケチャップ デミグラスソース □砂糖 とんかつソース ▲キャベツ ○ベーコン □じゃが芋 ▲玉ねぎ ▲コーンペースト ▲クリームコーン △人参 ▲とうもろこし △パセリ ●牛乳 ●生クリーム チキンブイオン ポークブイオン 塩・こしょう	○ホキ 塩・こしょう □でんぷん ■揚げ油 △トマト水煮 ▲生姜 ▲にんにく ケチャップ チリパウダー 酒 濃口しょうゆ ■油 ○豚肉 ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲生姜 ポークブイオン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 煮干しだし ▲みかん缶 りんごシロップ漬け ▲パイン缶	○豚肉 ▲生姜 ○いか ○うずら卵水煮 ▲白菜 ▲玉ねぎ △人参 ▲干しいたけ △チンゲン菜 ポークブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ 酒 オイスターソース ■ごま油 □でんぷん ■油 春巻き ■揚げ油 ▲福神漬 1個	□大麦 □強化米 ○鶏肉 ○大豆ミート ▲生姜 酒 みりん ■砂糖 薄口しょうゆ・濃口しょうゆ ■白ごま 煮干しだし ○卵 ▲玉ねぎ ▲キャベツ ▲とうもろこし ○まぐろ油漬け ■マヨネーズ □砂糖 酢・塩 ■豆乳バター ケチャップ(チューブ) ○ポークウィンナーズライス ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲キャベツ △パセリ ポークブイオン・チキンブイオン 塩・こしょう・薄口しょうゆ ■油	●かえりちりめん ○ちくわ ●荳わかめ □きつね芋 ▲ごぼう △人参 △小麦粉 塩 ■揚げ油 ○豚肉 ○豆腐 ○油揚げ △人参 ▲玉ねぎ □じゃが芋 ▲もやし △ねぎ 煮干しだし ○みそ ●ひじき ○かつお節 ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ みりん

給食が始まります！

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜

魚・肉・卵・大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものとなる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるものとなるカルシウムを多く含む

主食

ごはんやパン・麺類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜・きのこ・いも・海藻類など、おもに体の調子を整えるものとなる食品を多く使ったおかずや汁物

学校給食摂取基準(中学生) 文部科学省制定

・エネルギー 780kcal (日本食品成分表8訂版使用)

・たんぱく質：摂取エネルギーの13～20% (25.4g～39g)

・脂質：摂取エネルギーの20～30%

・ナトリウム(食塩相当量)：2.5g未満

・カルシウム：450mg

・マグネシウム：120mg

・鉄：4.5g

・ビタミンA：300μgRAE

・ビタミンB1：0.5mg

・ビタミンB2：0.6mg

・ビタミンC：35mg

・食物繊維：7g以上



学校給食に関する内容はこちらから(教育委員会のホームページ)

学校給食の役割

ごはんを主食とし、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期の子どもの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



ごはん係

でも大丈夫！

①

②

③

④

○印…1群 魚、肉、卵、豆、豆製品 ●印…2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 △印…3群 緑黄色野菜 ▲印…4群 その他の野菜、きのこ、果物 □印…5群 米、麺、芋、砂糖 ■印…6群 油脂 ※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。◎麦ごはんやわかめ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。

給食費引落日：4月30日(水) [3月分] ★口座への入金をお願いします★