

4月予定献立表

—給食の準備をきちんとしよう—

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
神野台学校給食センター

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 ホキのチリソース 中華スープ フルーツミックス	☐ 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(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	☐ ご飯 ☒ 牛乳 豚キムチ わかめスープ ヨーグルト	☐ 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 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 みそワナンスープ	☐ 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 みそワナンスープ	☐ ご飯(小) ☒ 牛乳 鯖のみそ煮 ごま和え かきたま汁
副食	☐ 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 ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	☐ 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 ☐ 砂糖 ☐ 濃口しょうゆ ☒ 油 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 ☒ 白菜 ☒ 玉ねぎ ☐ 人参 ☒ ねぎ ☐ ポークビヨン ☐ 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 ☒ パン缶	☐ 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 ☐ カレーウ1 ☐ カレーウ2 ☐ ケチャップ ☐ ポークビヨン 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	☐ 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 ポークビヨン 煮干しだし 薄口しょうゆ ☐ 酒 塩・こしょう ☒ ごま油	☐ 豚肉 ☐ 酒 ☒ 玉ねぎ ☐ 塩・こしょう ☐ 白菜キムチ ☐ 人参 ☒ 緑豆もやし ☐ 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 ☐ ポークビヨン 薄口しょうゆ ☐ 酒 塩・こしょう ☒ ごま油 ☒ ヨーグルト 1個	☐ 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 ☐ 酒 煮干しだし ☐ 牛乳用ココア 1袋	☐ さわら 1切 塩・こしょう ☐ 豚肉 ☐ さば ☐ 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	☐ 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 ☐ ワンタン ☐ 人参 ☐ キャベツ ☒ 緑豆もやし ☐ チンゲン菜 ☐ ポークビヨン ☐ みそ ☐ トウバンジャン ☒ にんにく ☐ 塩 ☒ ごま油 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 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ☒ ごま油 ☐ かまぼこ ☐ 卵 ☐ 豆腐 ☒ 玉ねぎ ☐ 人参 ☐ えのきたけ ☒ ねぎ ☐ 塩 ☐ でんぷん 煮干しだし だし昆布

日	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	28 日 (月)	30 日 (水)
献立	☐ コッパパン (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 ごま煮 小松菜ときのこのソテー のり佃煮	☐ ご飯 ●牛乳 茎わかめのかき揚げ 豚汁 ひじきふりかけ	☐ 麦ご飯 ●牛乳 八宝菜 春巻き 福神漬け	☐ ご飯 (小) 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
副食	☐ コッパパン (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	☐ 鶏肉 ☐ 厚揚げ (10g 角) ☐ ちくわ ☐ じゃが芋 ☐ じゃが芋 ▲大根 ▲人参 △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	●かえりちりめん ☐ ちくわ ☐ 茎わかめ ☐ さつま芋 ☐ さつま芋 ▲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 △ねぎ 煮干しだし	☐ 大麦 ☐ 強化米 ☐ 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 ボークブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ 酒 オイスターソース ■ごま油 ☐ でんぱん ■油 春巻き ■揚げ油 ▲福神漬	☐ 鶏ひき肉 ☐ 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 ●あおき粉 ■白ごま ■油 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 ●ノンエッグマヨネーズ ☐ 砂糖 酢・塩 ■豆乳バター ケチャップ (チューブ) ☐ ボークブイオン・チキンブイオン 塩・こしょう・薄口しょうゆ ■油
食料	☐ パセリ ●牛乳 ●生クリーム チキンブイオン ボークブイオン 塩・こしょう	☐ 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 ボークブイオン 塩・こしょう	☐ みそ ●ひじき ☐ かつお節 ■白ごま ☐ 砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 1 袋	1 個	1 個

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います。1年間、よろしくお願い致します。

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
とになる食品を多
く使ったおかず



主食

ごはんやパン・麺
ど、おもにエネ
のもとになる食品

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。

給食時間における準備から片付けの
実践活動を通して、
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。

牛乳

骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

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になる食品を多く使ったおかずや汁物。

副菜・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 (日本食品成分表八訂版使用)
 ・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: 450 mg
 ・マグネシウム: 120 mg
 ・鉄: 4.5 g
 ・ビタミンA: 300 μ g R A E
 ・ビタミンB₁: 0.5 mg
 ・ビタミンB₂: 0.6 mg
 ・ビタミンC: 35 mg
 ・食物繊維: 7 g 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)

学校給食に関する内容はこちらから
(教育委員会のホームページ)

ブーティ がかり イ

出典：学校給食 2024.3 2025.3

○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★