

# 令和6年4月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	エネルギー			
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる		kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
9火	たけのことふきのりものさばのりきゅうやき ごはん はるやさいのみそしる	ごはん さばの利休焼き たけのことふきの煮物 春野菜のみそ汁 牛乳	さば あぶらあげ(大豆) あつあげ(大豆)みそ(大豆) ぎゅうにゅう	ごま さとう じゃがいも	たけのことふきにんじんほしいたげこんにゃく たまねぎキャベツにんじん	しょうゆ(大豆、小麦)みりん だしじるしょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶにほし	580	22	33.8	276
10水	マカロニサラダ とりのごろそうやき ごはん やさいのスープ ミルクパン	ミルクパン 鶏肉の香草焼き マカロニサラダ ベーコンと野菜のスープ 牛乳	どりにく ツナ ベーコン(豚肉)だいず ぎゅうにゅう	ミルクパン(小麦、乳) マカロニ(小麦)、ドレッシング(卵、レタ、なし) じゃがいも、オリーブ油	にんにく キャベツきゅうり たまねぎにんじんパセリ	しおこしょうバジルオレガノワイン チキンソテー(鶏肉)しおこしょうワイン	588	26.2	36.9	313
11木	ごもくまめ しろみさかなてんぷら ごはん きんさいうどん	山菜うどん ごはん 白身魚の天ぷら 五豆 牛乳	どりにくあぶらあげ(大豆) うどん(小麦) ごめ しろみさかなてんぷら(小麦) ごめあぶら だいず ぎゅうにゅう	うどん(小麦) ごめ ごめあぶら あぶら(大豆)さとう	わらびえのきたけこんにんじんねぎほしいたげ たんじんごぼうほしいたげこんにゃく	だしこんぶけずりだし(さば)しおしょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶしょうゆ(大豆、小麦)みりん、だし	621	25	30.9	291
12金	おいわいクレープ おひたし はるやさいのまぜごはん	春野菜の混ぜごはん お浸し すまし汁 お祝いクレープ 牛乳	どりにくあぶらあげ(大豆) あぶらあげ(大豆) どうふ(大豆)わかめ ぎゅうにゅう	こめさとうあぶら(大豆) うどん(小麦) クレープ(大豆)	たけのこにんじんアスパラガスほしいたげこんにゃく ほうれんそうりょうどうもやしにんじん えのきたけにんじんこねぎ	だしじるしょうゆ(大豆、小麦)みりん しんしょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶけずりだし(さば)しおしょうゆ(大豆、小麦)さけ	571	21.8	29.5	377
15月	マゼドアンサラダ はるやさいのスパゲティ ミルクパン	春野菜のスパゲティ ミルクパン マゼドアンサラダ 牛乳	ベーコン(豚肉) ぎゅうにゅう	スパゲティ(小麦)オリーブ油 ミルクパン(小麦、乳) じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)(大豆)	キャベツたまねぎたけのこにんじんアスパラガスにんにく きゅうりにんじんどうもろこし	チキンソテー(鶏肉)ワインしおしょうゆ(大豆、小麦) しおこしょう(小麦)	598	21.3	31.2	303
16火	ささみとひじきのサラダ キャベツのメンチカツ ごはん どうにゆのみそしる	ごはん キャベツのメンチカツ ささみとひじきのサラダ 豆乳みそ汁 牛乳	キャベツのメンチカツ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) どりにくひじき あぶらあげ(大豆)とうにゅう(大豆)みそ(大豆) ぎゅうにゅう	ごめあぶら どしどし(小麦、大豆、りんご) さつまいも	キャベツきゅうりにんじんどうもろこし たまねぎにんじんねぎ	ソース(りんご、大豆) しょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶにほし	602	19.6	29.9	367
17水	はるやさいとハムのサラダ ポークカレー	ポークカレー 春野菜とハムのサラダ 牛乳	ぶたにく ハム(豚肉) ぎゅうにゅう	こめむぎじゃがいもあぶら(大豆) どしどし(魚を含まず) ぎゅうにゅう	たまねぎにんじんにんにくしょうが キャベツたまねぎアスパラガスどうもろこし	チャツネ(りんご)カレールウ(小麦、大豆)ソース(りんご、大豆)ローレルチキンソテー(鶏肉)さけ	585	20.1	27.7	262
18木	おかかあえ とりのてりやき ごはん あつあげとじゃがいものみそしる	ごはん 鶏の照り焼き おかかあえ 厚揚げとじゃがいもの味噌汁 牛乳	どりにく かつおぶし あつあげ(大豆)わかめみそ(大豆) ぎゅうにゅう	ごめ ごめあぶらさとうごま じゃがいも	しょうが ほうれんそうりょうどうもやしにんじん たまねぎにんじんねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)みりん しょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶにほし	540	23.7	29.2	257
19金	はるさめサラダ むぎごはん まあほうどうふ	春野菜とハムのサラダ 春雨サラダ 麻婆豆腐 牛乳	ぶたにくどうふ(大豆)テンメンジャン(小麦、大豆、ごま)みそ(大豆) ぎゅうにゅう	ごめむぎ はるさめごまあぶらさとうごま さとうごまあぶら(ごま、大豆)でんぷん	にんじんきゅうりきくらげ たまねぎにんじんしょうがにんにくほしいたげねぎ	す(小麦)しょうゆ(大豆、小麦) かつおだし醤油(大豆、小麦)ソース(貝、大豆)しょうゆ(大豆、小麦)さけ	575	23.8	29.4	452

## <アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナプルについてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL.45-0374)

# 令和6年4月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)				調味料など	エネルギー			
			赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物	その他		kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%エネルギー)	カルシウム (mg)
22月	こふさいも ふたにくのトマト コンソメスープ ミルクパン	ミルクパン 豚肉のトマト煮 こふさいも コンソメスープ 牛乳	ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	あぶら(大豆)、でんぷん じゃがいも オリーブ油	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、トマトみず キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、セロリ、リーパーセリ	ケチャップ、しょうゆ(大豆、小麦)、ソース(りんご)、しお、みりん、ワイン、しお チキンブイヨン(鶏肉)、しお、ワイン、こしょう、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)	545	27.2	28.4	313	
23火	ひじきのいろどり いわしのしょうが ごはん しんたまねぎのみそ 新たまねぎのみそ汁 牛乳	ごはん いわしの生姜煮 ひじきの彩り煮 新たまねぎのみそ汁 牛乳	いわしのしょうが(小麦、大豆) とりにくひじきだいず ぎゅうにゅう	さとう、ごまあぶら(ごま、大豆) じゃがいも	ピーマン、パプリカ、こんにやく たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、だし だしごんぶにほし	560	21.9	30.9	376	
24水	かぼちゃのサラダ ミルクパン	ちゃんぽん ミルクパン かぼちゃのサラダ 牛乳	ふたにく、いか、かまぼこ(アレルギーなし) ツナ ぎゅうにゅう	ちゃんぽん(小麦)、あぶら(大豆) ミルクパン(小麦、乳) マヨネーズ(卵なし)(大豆)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ かぼちゃ、きゅうりにんじん	とりがらスープ(鶏肉)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、オイスターソース(貝、大豆) ず(小麦)	594	25.6	31.7	319	
25木	いっしょくマヨネーズ(サラダ)にいため シリアライス ごはん じゃがいものスープ	シリアライス じゃがいものスープ 牛乳	ふたにく ベーコン(豚肉) ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら(大豆)、でんぷん、ドレッシング(アレルギーなし)、マヨネーズ(卵なし)(大豆) じゃがいも、あぶら(大豆)	たまねぎ、にんにく、しょうが、レタス、キャベツ、きゅうりにんじん たまねぎ、とうもろこし、セロリ、リーパーセリ	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん チキンブイヨン(鶏肉)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、ワイン、こしょう	604	22.5	34.6	261	
26金	キャベツとじゃこのレモンあえ とりとひじきのつくね ごはん ごまみそ汁	ごはん 鶏とひじきのつくね キャベツとじゃこのレモンあえ ごまみそ汁 牛乳	とりにくひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ(大豆)、みそ(大豆) ぎゅうにゅう	パンこ(小麦、大豆)、さとう、でんぷん さとう じゃがいも、ごま	たまねぎ、えのきたけ、しょうが キャベツ、きゅうりにんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	しお、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん じモンじる、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしごんぶにほし	571	24.5	26.6	312	
29月	(祝) 昭和の日										
30火	さがみかんゼリー ナムル 豆腐とわかめのスープ さがみかんゼリー	ごはん 韓国風焼きとり ナムル 豆腐とわかめのスープ さがみかんゼリー 牛乳	とりにく とらふと ぎゅうにゅう	こめ さとう、ごまあぶら(ごま、大豆)、にま さとう、ごまあぶら(ごま)	にんにく、しょうが りよ、とうもろやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)、さけ、しょうがらし しょうゆ(大豆、小麦)、ず(小麦) とりがらスープ(鶏肉)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、さけ	558	22.6	27.9	312	

赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
545	27.2	28.4	313

今日のおはなし

★だれかと仲良くしたいとき、人は、握手と一緒に行動がマナーです。マナーを身につけることは、人と仲良くするための近道といえます。今日は、自分の食事のマナーを振り返りながら、給食を「食べましょ」。

★給食当番でごはんや汁物などをつくるとき、その「ふた」はどこに置いてありますか。入れ物のふたは、乾拭きの下の段などに置くようにして、床に落ちない工夫をしましょう。食べ物の入れ物を清潔に扱うことは、私たちが自身を安心して、気持ちよく給食を食べることにつながります。

★給食当番をする前には身洗いや手洗いと一緒に、自分の体の調子も確認しましょう。もし、熱があったり、おなかの調子が悪かったりときは先生に伝えて、他の人に当番を代わってもらいます。おいしく、安全に食事をするためには、まず、準備する人が健康であることが大切です。

★給食では、病き物の食器を使っています。食器を洗ったり、運んだりするときは、割れものも持っていることを忘れずに、あわてず、落ちないように行動しましょう。食器をていねいに扱うと、おたがいに静かな気持ちで気持ちよく食べられます。

★体の早には時計があります。健康のひつは、この時計のリズムを守ることで、これからゴールデンウィークをむかえますが、休みが長くとも、いつも同じリズムで起きて、食べて、体の中の時計のリズムを守ると、休み中も、休みの後も元気に過ごせます。

中小 : 春の遠足(給食なし)

## <アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel.45-0374)

小学3年生平均	579	23.2	30.6	319
小学3年生基準	590	24.8	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg