

平成31年4月分 学校給食献立表

月

火

水

木

金

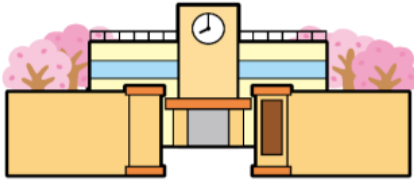


ご入学・ご進級
おめでとうございます



☆15日(月)から1年生の給食が始まります☆

給食にはいろいろな食材・料理がでできます。もしかしたら、苦手なもの、初めて食べるものもあるかもしれません。そんなときには、「今日はどんな味かな?」と、まずは一口からチャレンジしてみてください。みんなで一緒に食べるとおいしく食べることができるかもしれませんよ。



食物アレルギーのある
児童の保護者の方へ

今年度から、学校での対応が必要な児童につきましては、「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」の提出が必須になりました。その上で、お子様のアレルゲンとなる食材については、毎月の献立表及び、希望によりお渡ししている成分表でご確認いただき、除去の指示のある食材は、連絡帳などで担任へお知らせください。

栄養三色

赤※たんぱく質・ミネラル

からだをつくる

《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑※ビタミン・ミネラル

からだの調子をととのえる

《野菜・果物・きのこ》

黄※脂肪・炭水化物

力や熱になる

《穀類・いも類・油脂・砂糖》

9	10	11	12	
<p>こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>キムチスープ クリスピーチキン</p> <p>ぶたにく 10 赤 とりにく 45 赤 たまご 25 赤 こめこ 5 黄 だいこん 15 緑 かこうだいず 5 赤 もやし 15 緑 しお、こしょう にんじん 5 緑 にら 5 緑 はくさいキムチ 10 緑 ひじきのサラダ しめじ 5 緑 ひじき 1 赤 あかみそ 5 赤 きゅうり 40 緑 こしょう、しょうゆ にんじん 5 緑 とり・ぶたがらスープ しょうゆ、さとう ドレッシング クラス1本</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 681 32.1 26.3</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かんとりに さばのしおやき</p> <p>とりにく 10 赤 さば 1切(50) 赤 あつあげ 30 赤 しお ちくわ 10 赤 ほうれんそうの ごまあえ ほうれんそう 30 緑 もやし 15 緑 しろうごま 1 黄 しょうゆ、さとう、す</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 612 28.1 18.0</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>わかたけじる たこやきふうあげ</p> <p>とうふ 30 赤 たこ 10 赤 かまぼこ 8 赤 ちくわ 3 赤 わかめ 2 赤 キャベツ 12 緑 たけのこ 25 緑 あおねぎ 5 緑 みつば 3 緑 こむぎこ 12 黄 しお、しょうゆ やまいもこ 2 黄 けずりぶし、だしこんぶ こなかつお 0.4 赤 ソース クラス1本 しお</p> <p>ひじきのにももの あぶらあげ 5 赤 ひじき 2 赤 じゃこ 2 赤 れんこん 10 緑 にんじん 5 緑 こんにやく 10 緑 しょうゆ、さとう、けずりぶし しょうゆ、さとう</p> <p>てづくりこんぶ ふりかけ けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しろうごま 0.5 黄</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 603 21.6 17.2</p>	<p>うずまきパン ぎゅうにゅう</p> <p>にくだんごの こまつなのサラダ</p> <p>スープに にくだんご 30 赤 まぐろフレーク 10 赤 じゃがいも 40 黄 こまつな 30 緑 たまねぎ 30 緑 もやし 10 緑 キャベツ 20 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 にんじん 20 緑 レモン汁 セロリ 3 緑 くだもの はっさく 1/6コ 緑</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 595 22.4 20.7</p>	
<p>15 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレー やさいサラダ</p> <p>ぎゅうにく 30 赤 キャベツ 20 緑 じゃがいも 50 黄 アスパラガス 10 緑 たまねぎ 40 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 20 緑 ホールコーン 5 緑 ソテーオニオン 10 緑 ドレッシング クラス1本 リンゴピューレ 6 緑 フルーツゼリー ブルーベリー 2 緑 フルーツゼリー 1コ カレー 12 トマトケチャップ しお、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ</p> <p>1年生給食 スタート</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 661 21.1 18.3</p>	<p>16 パーガーパン ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ セルフサンド (ハンバーグ)</p> <p>ハム 10 赤 ハンバーグ 1コ(50) 赤 じゃがいも 20 黄 トマトケチャップ たまねぎ 15 緑 ウスターソース キャベツ 15 緑 しょうゆ、さとう にんじん 5 緑 セロリ 3 緑 セロリ 3 緑 こまつな 5 緑 (ソテー) しお、しょうゆ、こしょう キャベツ 40 緑 とりがらスープ にんじん 5 緑 カレー、しお</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 581 25.3 19.7</p>	<p>17 たけのこごはん ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいもの きびなごの そぼろに からあげ</p> <p>ぎゅうミンチ 15 赤 きびなご 30 赤 じゃがいも 55 黄 しょうゆ、でんぷん たまねぎ 30 緑 まれに、お腹に にんじん 20 緑 卵がある可能性 があります。 ほうれんそうの ひたし ほうれんそう 40 緑 えのきたけ 5 緑 はなかつお 0.5 赤 こんぶパウダー しょうゆ、さとう</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 581 24.3 13.9</p>	<p>18 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたごぼうどんぶりうのはなのいりに もずくスープ はるまき</p> <p>ぶたにく 15 赤 とりミンチ 10 赤 あさり 10 赤 はるまき 1コ(50) たまご 30 赤 おから 10 赤 もずく 5 赤 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 もやし 15 緑 きりぼし ごぼう 20 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 だいこんのサラダ にんじん 10 緑 あおねぎ 3 緑 チンゲンサイ 10 緑 わかめ 0.2 赤 あおねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.3 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 25 緑 しょうゆ、さとう、けずりぶし つきこんにやく 10 えのきだけ 5 緑 きりぼしだいこん 4 緑 しょうゆ、さとう しお、こしょう、しょうゆ にんじん 5 緑 けずりぶし ぶた・とりがらスープ ドレッシング クラス1本</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 579 24.8 15.7</p>	
<p>22 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>マーボー豆腐 もずくの かきあげ</p> <p>ぶたミンチ 15 赤 もずく 3 赤 ひきわりだいず 10 赤 たまねぎ 20 緑 とうふ 90 赤 ホールコーン 5 緑 しろねぎ 10 緑 えだまめ 10 緑 あおねぎ 5 緑 みつば 3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 こむぎこ 7 黄 つちしょうが 0.5 緑 やまいもこ 1.5 黄 あかみそ 2 赤 しお はっちょうみそ 2 赤 ちゅうかさ ぶた・とりがらスープ はるさめ 3 黄 でんぷん、オイスターソース ほうれんそう 30 緑 トウバンジャン にんじん 5 緑 しろうごま 1 黄 す、さとう、しょうゆ、ごまあぶら</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 658 24.5 21.1</p>	<p>23 なかよしパン ぎゅうにゅう</p> <p>ポークビーンズ スクランブルエッグ</p> <p>ぶたにく 20 赤 たまご 35 赤 いんげんまめ 10 赤 まぐろ 5 赤 じゃがいも 35 黄 グリーンピース 5 緑 たまねぎ 40 緑 しお、こしょう にんじん 20 緑 ごぼうサラダ トマトピューレ 9 緑 ごぼう 25 緑 ポークルー 7 こまつな 15 緑 にんにく、しお、こしょう ホールコーン 5 緑 しょうゆ、とりがらスープ しろうごま 1 黄 ドレッシング クラス1本 しょうゆ さとう、ごまあぶら</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 694 29.9 24.1</p>	<p>24 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいもの ぶたにくの みそしる しょうがやき</p> <p>あぶらあげ 5 赤 ぶたにく 40 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 20 緑 キャベツ 20 緑 つちしょうが 0.5 緑 にんじん 5 緑 しお、しょうゆ あおねぎ 5 緑 こまつなの にびたし あぶらあげ 5 赤 しろうごま 2 黄 こまつな 45 緑 しょうゆ、さとう けずりぶし しろうごま 1 黄 しょうゆ、さとう</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 559 25.2 14.3</p>	<p>25 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ごまみそに さわらの てりやき</p> <p>とりにく 10 赤 さわら 1切(50) 赤 あつあげ 30 赤 さとう、しょうゆ じゃがいも 40 黄 たけのこの とさに さいやいんげん 5 緑 たけのこ 30 緑 こんにやく 20 かつおぶし 1 赤 しろ、あかみそ 6 赤 さとう、しょうゆ しろうごま 2 黄 のりのつくだに のりのつくだに1袋</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 624 28.6 17.4</p>	<p>26 ペビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>やきそば ポテトサラダ</p> <p>ぶたにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 いか 10 赤 グリーンアスパラ 10 緑 かんめん 30 黄 マヨネーズ クラス1本 黄 キャベツ 45 緑 しお、こしょう もやし 20 緑 ちまき たまねぎ 10 緑 ちまき 1コ(50) 黄 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 あおのり 0.1 赤 トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 656 24.1 22.2</p>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
4月分の平均	621	25.3(16.3%)	19.1(27.7%)	2.4	357	124	3.5	246	0.67	0.61	30	4.8
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

◎ 献立表に記載された数量は、中学年(3・4年生)です。

◎ 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。ご了承ください。

※ 玉ねぎ・はっさく・赤味噌は全て、河内長野でできたものを使います。

楽しく給食を食べよう!

献立表・食育だより

毎月配布する献立表を台所に貼るなどして、ご家庭の献立と重複しないように配慮したり、ご家庭の献立に応用したりなど、食生活の参考にしてください。