


令和6年4月分 学校給食献立表 南花台中学校

月	火	水	木	金
 <p><b>ご入学 ご進級 おめでとう ございます</b></p> 	<p><b>9</b> <b>ココアパン</b> 牛乳</p> <p><b>もずくスープ</b> 7 赤 豚肉 13 赤 玉ねぎ 26 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p><b>ホキの ピザふう焼き</b> 1切(30) 赤 ホキ 10 緑 ピーマン 1 緑 お米チーズ 5 赤 トマトケチャップ ピザソース しお、こしょう</p> <p><b>豆腐サラダ</b> 豆腐 26 赤 まぐろフレーク 7 赤 わかめ 0.4 赤 大根 26 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング* クラス1本</p> <p>エネルギー kcal 750 たん白質 g 34.2 脂質 g 22.8</p>	<p><b>10</b> <b>ご飯</b> 牛乳</p> <p><b>マーホー豆腐</b> 23 赤 豚ミンチ 15 赤 豆腐 135 赤 白ねぎ 15 緑 青ねぎ 8 緑 干しいたけ 0.8 緑 干ししょうが 0.8 緑 赤みそ 2 赤 八丁みそ 2 赤 にんにく、しょうゆ、さとう</p> <p><b>蒸ししゅうまい</b> 3個 赤 しゅうまい</p> <p><b>ナムル</b> ほうれん草 33 緑 もやし 20 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 ごまあぶら さとう、しょうゆ</p> <p><b>チンゲンサイの ソテー</b> チンゲンサイ 30 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 しお、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 841 たん白質 g 36.1 脂質 g 23.3</p>	<p><b>11</b> <b>ご飯</b> 牛乳</p> <p><b>若竹汁</b> 39 赤 かまぼこ 10 赤 わかめ 3 赤 たけのこ 33 緑 みつば 4 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ</p> <p><b>たこ焼き風揚げ</b> 10 赤 竹輪 3 赤 キャベツ 13 緑 青ねぎ 5 緑 小麦粉 10 黄 山芋粉 2 黄 粉かつお 0.6 赤 ソース クラス1本 しお</p> <p><b>切干大根の 煮物</b> 油揚げ 7 赤 平天 7 赤 切干大根 7 緑 にんじん 7 緑 けずりぶし、さとう しょうゆ</p> <p><b>手作り昆布 ふりかけ</b> 削り節 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 白ごま 0.7 黄 しょうゆ、さとう</p> <p>エネルギー kcal 761 たん白質 g 27.0 脂質 g 20.0</p>	<p><b>12</b> <b>ライムギパン</b> 牛乳</p> <p><b>春野菜の ミネストローネ</b> 13 赤 ベーコン 26 黄 じゃが芋 20 緑 キャベツ 26 緑 玉ねぎ 7 緑 にんじん 7 緑 グリーンアスパラガス 7 緑 トマト 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ にんにく、とりがらスープ オリーブオイル</p> <p><b>オムレツ</b> 1コ(50) 赤 オムレツ</p> <p><b>キャベツの 甘酢漬</b> 0.1 赤 わかめ 46 緑 キャベツ 7 緑 にんじん 7 緑 す、さとう、しお</p> <p><b>こぶき芋</b> 50 黄 じゃが芋 しお、こしょう</p> <p>河内長野市では毎月19日の「食育の日」に合わせて、19日(休みの場合はその前後)に、よくかむ献立を取り入れています。</p> <p>エネルギー kcal 736 たん白質 g 29.3 脂質 g 24.8</p>
	<p><b>15</b> <b>ご飯</b> 牛乳</p> <p><b>カレー</b> 33 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーベリー 3 緑 カレールー 16 トマトケチャップ とりがらスープ</p> <p><b>ひじきのサラダ</b> 1 赤 きゅうり 52 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ ドレッシング* クラス1本 ゼリー ゼリー 1コ</p> <p>エネルギー kcal 819 たん白質 g 24.6 脂質 g 20.1</p>	<p><b>16</b> <b>減塩コッペパン</b> (切り込み) 牛乳</p> <p><b>野菜スープ</b> 13 赤 とり肉 26 黄 じゃが芋 26 緑 玉ねぎ 26 緑 小松菜 13 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、しょうゆ、こしょう とりがらスープ</p> <p><b>セルフ チーズドッグ (ローストウイナー)</b> 1本 赤 フランクフルト (ソテー) キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 しお、カレーこ</p> <p><b>ポイル ブロッコリー</b> 20 緑 マヨネーズ* クラス1本 黄</p> <p>エネルギー kcal 804 たん白質 g 31.7 脂質 g 34.8</p>	<p><b>17</b> <b>ご飯</b> 牛乳</p> <p><b>豚じゃが</b> 26 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 糸こんにやく 39 さとう、しょうゆ</p> <p><b>豆腐 ハンバーグ</b> 1コ(50) 赤 豆腐ハンバーグ 土しょうが 0.1 緑 さとう、しょうゆ でんぶん</p> <p><b>小松菜の 煮浸し</b> 7 赤 油揚げ 59 緑 小松菜 59 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p><b>うずら卵の さっぱり煮</b> 30 赤 うずら卵 土しょうが 0.1 緑 さとう、しょうゆ、す</p> <p>エネルギー kcal 804 たん白質 g 32.8 脂質 g 19.6</p>	<p><b>18</b> <b>ご飯</b> 牛乳</p> <p><b>親子煮</b> 45 赤 卵 45 赤 とり肉 60 緑 玉ねぎ 15 緑 青ねぎ 5 緑 干しいたけ 0.8 緑 しょうゆ、さとう</p> <p><b>きびなごの から揚げ</b> 50 赤 きびなご しょうゆ でんぶん</p> <p><b>ごぼうのきんぴら</b> 7 赤 豚肉 26 緑 ごぼう 13 緑 にんじん 13 緑 つきこんにやく 13 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p><b>手作りふりかけ</b> 3 赤 けずりぶし さとう、しょうゆ</p> <p>「きびなご」は、まれに、お腹に卵がある可能性があります。</p> <p>エネルギー kcal 833 たん白質 g 42.5 脂質 g 21.6</p>
<p><b>22</b> <b>ご飯</b> 牛乳</p> <p><b>じゃが芋の 味噌汁</b> 7 赤 油揚げ 33 黄 じゃが芋 33 緑 キャベツ 13 緑 小松菜 9 赤 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし</p> <p><b>さばの塩焼き</b> 1切(50) 赤 さば しお</p> <p><b>チンゲンサイの ごま和え</b> 45 緑 チンゲンサイ もやし 15 緑 にんじん 8 緑 白ごま 2 黄 さとう、しょうゆ、す</p> <p><b>がんもどきの 含め煮</b> 26 赤 がんもどき さとう、しょうゆ、けずりぶし</p> <p>エネルギー kcal 754 たん白質 g 30.8 脂質 g 21.6</p>	<p><b>23</b> <b>うずまきパン</b> 牛乳</p> <p><b>肉団子の スープ煮</b> 39 赤 肉団子 じゃが芋 52 黄 玉ねぎ 39 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 26 緑 セロリー 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p><b>野菜炒め</b> 13 赤 豚肉 4 黄 ピーマン 26 緑 キャベツ 13 緑 にんじん 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p><b>フルーツミックス</b> 20 緑 パインアップル(缶) みかん(缶) おうとう(缶)</p> <p><b>キャラメルチーズ</b> 1個 赤 キャラメルチーズ</p> <p>エネルギー kcal 791 たん白質 g 30.7 脂質 g 24.7</p>	<p><b>24</b> <b>ご飯</b> 牛乳</p> <p><b>みそ煮込みうどん</b> 13 赤 豚肉 7 赤 油揚げ 78 黄 うどん 26 緑 白菜 13 緑 大根 13 緑 にんじん 13 緑 生しいたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 八丁みそ 10 赤 けずりぶし、しょうゆ</p> <p><b>もずくのかき揚げ</b> 7 赤 もずく 26 緑 玉ねぎ 13 緑 枝豆 7 緑 ホールコーン 4 緑 三つ葉 7 黄 山芋粉 1 黄 しお</p> <p><b>小松菜の浸し</b> 52 緑 小松菜 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー</p> <p><b>手作りふりかけ</b> 3 赤 けずりぶし 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 802 たん白質 g 27.2 脂質 g 20.0</p>	<p><b>25</b> <b>ご飯</b> 牛乳</p> <p><b>治部煮</b> 46 赤 とり肉 13 赤 かまぼこ 7 赤 油揚げ 4 黄 すだれふ 39 黄 にんじん 26 緑 小松菜 13 緑 生しいたけ 7 緑 こんにやく 26 けずりぶし さとう、しょうゆ、でんぶん</p> <p><b>たけのこ昆布</b> 45 緑 たけのこ 2 赤 昆布 けずりぶし さとう、しょうゆ</p> <p><b>あいませ</b> 4 赤 打ち豆(大豆) 油揚げ 4 赤 ごぼう 8 緑 大根 39 緑 にんじん 4 緑 しお、す さとう、しょうゆ</p> <p><b>手作りふりかけ</b> 3 赤 けずりぶし 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>石川県 日本全国 味めぐり</p> <p>毎月、日本各地の郷土料理・食材を1都道府県ずつ紹介していきます。</p> <p>エネルギー kcal 817 たん白質 g 32.2 脂質 g 23.1</p>	<p><b>26</b> <b>なかよしパン</b> 牛乳</p> <p><b>ビーフシチュー</b> 33 赤 牛肉 59 黄 じゃが芋 52 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 セロリー 10 緑 トマトジュース 8 緑 トマトピューレー 10 ポークルー 10 しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ</p> <p><b>スクランブル エッグ</b> 7 赤 まぐろフレーク 46 赤 卵 7 緑 グリーンピース 8 緑 しお、こしょう</p> <p><b>果物</b> 1/6コ 緑 甘夏</p> <p><b>ザワークラウト</b> 45 緑 キャベツ 8 緑 にんじん 8 緑 しお、さとう、す</p> <p>エネルギー kcal 837 たん白質 g 35.2 脂質 g 29.1</p>

**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。

**30** **黒糖パン**  
牛乳

**春雨スープ** 13 赤  
豚肉 7 黄  
春雨 26 緑  
玉ねぎ 20 緑  
チンゲンサイ 13 緑  
もやし 13 緑  
えのきたけ 7 緑  
しお、こしょう、しょうゆ  
ぶた・とりがらスープ

**焼き鳥** 52 赤  
とり肉 26 緑  
白ねぎ  
さとう、しょうゆ、でんぶん

**ポテトサラダ** 10 赤  
ハム 39 黄  
じゃが芋 13 緑  
きゅうり 7 緑  
にんじん 7 緑  
マヨネーズ\* クラス1本 黄  
しお

エネルギー kcal 822  
たん白質 g 32.2  
脂質 g 28.8

**食物アレルギーのある生徒の保護者の方へ**

学校での対応が必要な生徒につきましては、「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す。

その上で、お子様のアレルギー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担任へお知らせください。

なお、給食では、そば、落花生、くるみは使用していません。

	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 ン			食物繊維 g	
								A μg	B1 mg	B2mg		Cmg
4月分の平均	800	32.1(16.1%)	23.9(26.9%)	2.9	424	111	4.4	348	0.65	0.73	40	6.7
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

**楽しく給食を  
食べよう!**

◎ 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。

栄養三色 赤 ※たんぱく質・無機質 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 からだをつくる  
緑 ※ビタミン・無機質 《野菜・果物・きのこ》 からだの調子をととのえる  
黄 ※脂質・炭水化物 《穀類・いも類・油脂・砂糖》 力や熱になる