

4月分予定献立表

月	火	水	木	金
11 ○牛乳	12 ○牛乳	13 ○牛乳	14 ○牛乳	15 ○牛乳
ごはん ※さけふりかけ はるやさいのみそ煮 ☆はるキャベツ ☆とうふ ☆だけのこ ☆あぶらあげ ☆たまねぎ ☆わかめ ☆じゃがいも ☆みそ ☆にんじん だしパック とりのからあげ(2こ) ○どりにく からあげこ さけ こむぎこ  624kcal	パン はるキャベツのスープ ○どりにく ☆アスパラガス ☆はるキャベツ ☆セロリ ☆たまねぎ ☆コンソメ ☆じゃがいも ☆しょう ☆にんじん しお ☆しめじ ※やきウインナー(ピーズソース) ○ウインナー トマトピューレ ☆たまねぎ ケチャップ ○だいず カレーこ ☆トマト しお 632kcal	ごはん ※ミルクココア あつあげとツナのひじきに ○あつあげ ○ほねく ○ツナ ○しょうゆ ○ひじき さとう ☆にんじん さけ ☆いんげん みりん ☆たまねぎ だしパック ※はるまき 758kcal	ごはん にくしゃが ○ぶたにく ☆こんにやく ○じゃがいも しょうゆ ☆にんじん さとう ☆たまねぎ さけ ☆いんげん みりん こんにやくとかいそうのサラダ ○かいそう ☆こんにやく ☆きゅうり しぞドレッシング ☆コーン  602kcal	パン おむぎいりミネストローネ ○おむぎ ☆クレソン ○ベーコン ☆トマト ☆にんじん ケチャップ ☆はるキャベツ さとう ☆たまねぎ コンソメ ☆コーン こしょう ☆マカロニ ※マヨたまサラダロール 1ねんせいのおきゅうりしよ くがスタートします 732kcal
18 ○牛乳	19 ○牛乳	20 ○牛乳	21 ○牛乳	22 ○シヨア
カレーライス ○ごはん ☆にんじん ○ぶたにく カレールウ ○じゃがいも ウスターソース ☆たまねぎ コンソメ はなやさいサラダ ☆ブロッコリー ☆はるキャベツ ☆コーン ○ハム ※ドレッシングクラス1ぼん  702kcal	こくとうパン にくだんごとキャベツのスープに ○にくだんご ☆たまねぎ ☆キャベツ ○はるさめ ☆にんじん ちゅうかだし ☆いんげん こしょう ※ハムソー(ケチャップソース) ○ハム しょうゆ ☆キャベツ がたくりこ トマトピューレ さとう 646kcal	さかなのほねに ちゅういししょう ごはん ぶたじる ○ぶたにく ○とうふ ☆はくさい ○あぶらあげ ☆にんじん ○さつまいも ☆ごぼう ○みそ ☆こんにやく だしパック ☆ねぎ ※サワラのさいきょうやき  599kcal	※ゆかりごはん ごもくうどん ○うどん ☆たまねぎ ○どりにく ☆ねぎ ○あぶらあげ しょうゆ ○かまぼこ みりん ☆はくさい さけ ☆にんじん だしパック ※いかてん 669kcal	パン とうにゅうコーンポタージュ ○ベーコン ☆コーンクリーム ○じゃがいも コンソメ ☆たまねぎ ポタージュルウ ☆いんげん ○とうにゅう ☆コーン キャラットラバ ☆にんじん ☆レモン ☆キャベツ しょうゆ ☆きゅうり さとう ○ツナ こしょう □こめあぶら 589kcal
25 ○牛乳	26 ○牛乳	27 ○シヨア	28 ○牛乳	29 ○シヨア
ごはん マーボー豆腐 ○どりにく ○みそ ○ぶたにく ☆にんにく ○とうふ さとう ☆しょうが しょうゆ ☆たまねぎ トウバンジャン ☆ねぎ さけ ☆にんじん がたくりこ ※しゅうまい(2こ) ※プリン 770kcal	げんりょうパン やきそば ○やきそばめん ☆にんじん ○ぶたにく ☆たまねぎ ○ちくわ さけ ☆キャベツ フルーツポンチ □ゼリー ☆みかん ○かんでん ☆もも ☆パイナップル 646kcal	ひじきいりそぼろどん ○ごはん ☆にんじん ○どりにく ☆しょうゆ ○ぶたにく しょうゆ ○たまご さけ ○ひじき みりん ○こうや豆腐 さとう ☆いんげん きりぼしだいごんのすのもの ☆きりぼしだいごん す ☆きゅうり さとう ○わかめ しょうゆ ○じゃこ しお □ごま 626kcal	さかなのほねに ちゅういししょう ごはん ※たまごふりかけ ごまつなどじゃがいものみそ煮 ○じゃがいも ☆だいごん ☆ごまつな □ぶ ○あぶらあげ ○みそ ☆にんじん だしパック ☆えのき ※さばのおやき 639kcal	昭和の日 食物アレルギーのた め、詳しい内容が必要 な場合『アレルギー 表』で確認してくださ い。 給食センター・パン 工場・米飯工場でコン タミネーションの可能 性があります。 ご了承ください。

保護者の方へ

「予定献立表」の見方
 太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

パンは、岩出市内にあるマルトパンから朝焼きのパンを配達していただいています。

ご飯は、和歌山市にあるライスセンターから配達していただいています。学級ごとに米飯容器に入ります。

15 ○牛乳
パン おむぎいりミネストローネ ○おむぎ ☆クレソン ○ベーコン ☆トマト ☆にんじん ケチャップ ☆はるキャベツ さとう ☆たまねぎ コンソメ ☆コーン こしょう ☆マカロニ ※マヨたまサラダロール 732kcal

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。
 「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

牛乳は、成分無調整のもので、容量は200mlです。発酵乳がつくこともあります。

変わりご飯や、個数付けしている加工食品には※マークをつけています。※マークをつけている加工食品について、原材料名をお知りになりたい場合は、各学校へお問い合わせください。

1食当たりのカロリーを表示しています。

栄養

栄養士が献立作成しています



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を認め、健全な食生活を営む判断力や正しい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命・自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が長くの人々の動機を支えていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産・消費及びの消費について、正しく理解する。

□・・・き (ねつやちからのもとなる) ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり (からだのちようしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 4月分の給食費引当額とは、5月10日(火)になりますので、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日曜	献立名	
11月	ごはん さけふりかけ 牛乳 春野菜のみそ汁 鶏のから揚げ(2個)	さけふりかけ(小麦 ごま 乳 さけ 大豆) 春野菜のみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 鶏のから揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
12火	パン 牛乳 春キャベツのスープ 焼きウインナー(ビーンズソース)	パン(小麦) 春キャベツのスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 焼きウインナー[ウインナー(鶏) 大豆]
13水	ごはん ミルメークココア 牛乳 厚揚げとツナのひじき煮 春巻	ミルメークココア(大豆) 厚揚げとツナのひじき煮[厚揚げ(大豆)調味料(大豆 小麦 さば)] 春巻(えび 小麦 乳 ごま 大豆 豚)
14木	ごはん 牛乳 肉じゃが こんにやくと海藻のサラダ	肉じゃが[豚 調味料(小麦 大豆)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
15金	パン 牛乳 大麦入りミネストローネ マヨたまサラダロール	パン(小麦) 大麦入りミネストローネ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] マヨたまサラダロール(豚 鶏 大豆 卵 乳 りんご ゼラチン 小麦)
18月	ごはん 牛乳 カレーライス 花野菜サラダ(ドレッシングクラス1本)	カレーライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 花野菜サラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆)] ドレッシング(ごま 大豆)
19火	黒糖パン 牛乳 肉団子とキャベツのスープ煮 ハムソテー(トマトソース)	黒糖パン(小麦) 肉団子とキャベツのスープ煮[肉団子(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ハムソテー[ハム(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
20水	ごはん 牛乳 豚汁 サワラの西京焼き	豚汁[豚 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] サワラの西京焼き(大豆 小麦 さば)
21木	ゆかりご飯 牛乳 五目うどん いか天	ゆかりご飯(無) 五目うどん[うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 さば)] いか天(いか 小麦)
22金	パン ジョア 豆乳コーンポタージュ キャロットラペ	パン(小麦) ジョア(乳) 豆乳コーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] キャロットラペ[調味料(小麦 大豆)]
25月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(2個) プリン	マーボー豆腐[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)] しゅうまい(小麦 卵 乳 ごま 大豆 鶏 豚) プリン(大豆)
26火	減量パン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	パン(小麦) 焼きそば[焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
27水	ごはん ジョア ひじき入りそぼろ丼 切干し大根の酢の物	ジョア(乳) ひじき入りそぼろ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)] 切干し大根の酢の物[ごま 調味料(大豆 小麦)]
28木	ごはん たまごふりかけ 牛乳 小松菜とじゃがいものみそ汁 さばの塩焼き	たまごふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳 卵) 小松菜とじゃがいものみそ汁[油揚げ(大豆) 麩(小麦) 調味料(大豆 さば)] さばの塩焼き(さば)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていないなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

*一部 商品名を載せています。