

# 4月分予定献立表

月	火	水	木	金
	11 ○牛乳 □パン ※マゼンタパン はるキャベツのスープ ○どりにく ☆セロリ ☆キャベツ □じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ☆しめじ しお ☆アスパラガス ※たらフライ(オーロラソース) ○※たらフライ ☆レモン ☆あかピーマン ○こなチーズ ☆きピーマン ○ヨーグルト ☆たまねぎ □マヨネーズ(さとうドレッシング) ☆にんにく □ケチャップ 756kcal	12 ○牛乳 スタミナふたどん □ごはん さとう ○ぶたにく さげ ☆たまねぎ しょうゆ ☆えだまめ オイスターソース ☆にんにく みりん ☆こんにゃく こまつなのおかじゃこあえ ○ちりめんじゃこ ☆にんじん ○かつおぶし しょうゆ ☆こまつな さとう ☆キャベツ しんねんどスタート! スタミナつけよう 612kcal	13 ○牛乳 □ごはん くろマーボー豆腐 ○ぎゅうにく □くろこま ○ぶたにく ○みそ ○とうふ さとう ☆たまねぎ しょうゆ ☆ねぎ トウパンジャン ☆にんじん かたくりこ ☆にんにく しょうゆ ☆しょうが さげ ☆くろあびだけ くるぞ ○※ぎょうざ(2こ) 687kcal	14 ○牛乳 □げんりょうパン はるやさいのクリームパグティ □スパゲティ ☆えのきたけ ○どりにく ○ぎゅうにく ☆たまねぎ ○なまクリーム ☆キャベツ ○こなチーズ ☆にんじん シチュールウ ☆アスパラガス コンソメ ○※キャベツメンチカツ 615kcal
17 ○牛乳 カレーライス □ごはん □じゃがいも ○ぶたにく カレールウ ☆たまねぎ ウスターソース ☆にんじん コンソメ フルーツポンチ ○かんてん ☆もも ☆パイナップル □ゼリー ☆みかん 1ねんせいのきゅうしよくが はじまります! 701kcal	18 ○牛乳 □パン ポトフ ○ウインナー ☆チンゲンサイ ☆たまねぎ ☆しめじ ☆キャベツ □じゃがいも ☆にんじん コンソメ ○※たごナゲット(2こ) たべるまえに てをしっかりとあらおう! 680kcal	19 ○牛乳 □ごはん ABCマカロニスープ ○ベーコン ☆にんじん ☆マカロニ ☆チンゲンサイ ☆キャベツ コンソメ ☆たまねぎ こしょう ※はながたとうるハンバーグ(やさいソース) ○※とうふハンバーグ しょうゆ ☆たまねぎ うめず ☆にんじん さとう ☆えだまめ みりん ☆うめ かたくりこ 596kcal	20 遠足 弁当 687kcal	21 遠足予備日 弁当 615kcal
24 ○牛乳 □ごはん はるさめスープ ○どりにく □はるさめ ☆たまねぎ さげ ☆キャベツ ちゅうかだし ☆にんじん たらスープ ☆こまつな とりにくのちゅうかごまソースがけ ○どりにく さげ ☆しょうが トウパンジャン ☆ねぎ しょうゆ ☆こま さとう □ごまあぶら しお ○みそ す ○※とうにゅうプリン 667kcal	25 ○牛乳 □パン やきそば □やきそばめん ☆たまねぎ ○ぶたにく ☆にんじん ○ちくわ さげ ☆キャベツ ビーンズサラダ ○ツツ ☆コーン ○ミックスビーンズ ☆あかピーマン ☆アスパラガス □ごまドレッシング 714kcal	26 ○牛乳 □ごはん わかめとたまねぎのみそしる ○わかめ □じゃがいも ○あぶらあげ ○みそ ☆たまねぎ だしパック ☆にんじん とりのからあげ(2こ) ○どりにく □こむぎこ □からあげ 620kcal	27 ○※ジョア □※わかめごはん 肉じゃが ○ぶたにく □じゃがいも ☆たまねぎ しょうゆ ☆にんじん さとう ☆いんげん さげ ☆こんにゃく みりん さばのたつたあげ ○さば ガーリック ☆しょうが さげ しょうゆ みりん かたくりこ こしょう 751kcal	28 ○牛乳 □パン ※いちごミックスジャム とうにゅうコンソメスープ ○ベーコン □じゃがいも ☆たまねぎ ○とうにゅう ☆いんげん コンソメ ☆コーン コーンクリームスープ ○※オムレツ(ビーンズソース) ○※オムレツ さげ ○ぶたにく さとう ○だいず しょうゆ ○みそ ケチャップ □オリーブゆ コンソメ トマトピューレ 692kcal

## 保護者の方へ

## 栄養管理と献立作成

## 栄養

## 栄養士が献立作成しています

「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。

「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・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。

栄養士が献立作成しています

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

ご飯は、和歌山県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。

13 ○牛乳 □ごはん くろマーボー豆腐 ○ぎゅうにく □ごま ○ぶたにく ○みそ ○とうふ さとう ☆たまねぎ さいくちしょうゆ ☆ねぎ トウパンジャン ☆にんじん かたくりこ ☆にんにく こしょう ☆しょうが さげ ☆くろあびだけ す ※ぎょうざ(2こ) 687kcal	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。
---	---	--	---------------------

### 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深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 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。
- 食生活が多くなるとの動労を支えられ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、流通及び消費について、正しく理解する。

岩出市産野菜などが使われている日には、  
ぞうへいちゃんのイラストをのせています。  
太字になっている野菜などが岩出市産のものです。

□・・・き (ねつやちからのもとになる)    ○・・・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月分の給食費引き落としは、5月10日(水)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。

令和5年度

4 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
11	火	パン マーシャルピンズ 春キャベツのスープ たらフライ(オーロラソース)	牛乳 パン(小麦) マーシャルピンズ(大豆 乳) 春キャベツのスープ{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} たらフライ(オーロラソース){たらフライ(小麦) 調味料(大豆 乳)}
12	水	スタミナ豚丼 小松菜のおかかじゃこ和え	牛乳 スタミナ豚丼{豚 枝豆(大豆) 調味料(大豆 小麦)} 小松菜のおかかじゃこ和え{調味料(大豆 小麦)}
13	木	ごはん 黒マーボー豆腐 ぎょうざ(2こ)	牛乳 黒マーボー豆腐{牛 豚 ごま 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)} ぎょうざ(豚 鶏 小麦 大豆)
14	金	パン 春野菜のクリームスパゲティ キャベツメンチカツ	牛乳 パン(小麦) 春野菜のクリームスパゲティ{鶏 スパゲティ(小麦) 牛乳(乳) 生クリーム(乳) 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 豚 鶏)} キャベツメンチカツ(大豆 鶏 豚)
17	月	カレーライス フルーツポンチ	牛乳 カレーライス{豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} フルーツポンチ{ゼリー(大豆 もも りんご) もも}
18	火	パン ポトフ たこナゲット(2こ)	牛乳 パン(小麦) ポトフ{ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} たこナゲット(いか 豚 大豆 小麦)
19	水	ごはん ABCマカロニスープ 花型豆腐ハンバーグ(野菜ソース)	牛乳 ABCマカロニスープ{マカロニ(小麦) ベーコン(豚 卵 乳 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 花型豆腐ハンバーグ(野菜ソース){豆腐ハンバーグ(大豆 鶏) 枝豆(大豆) 調味料(小麦 大豆)}
20	木	遠足	お弁当
21	金	遠足予備日	お弁当
24	月	ごはん 豆乳プリン 春雨スープ 鶏肉の中華ごまだれがけ	牛乳 豆乳プリン(大豆) 春雨スープ{鶏 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏)} 鶏肉の中華ごまだれがけ{鶏 ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)}
25	火	パン 焼きそば ビーンズサラダ	牛乳 パン(小麦) 焼きそば{豚 めん(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご)} ビーンズサラダ{調味料(ごま 大豆)}
26	水	ごはん わかめと玉葱のみそ汁 鶏のから揚げ(2こ)	牛乳 わかめと玉葱のみそ汁{油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 鶏のから揚げ{鶏 小麦 調味料(小麦 大豆)}
27	木	わかめごはん 肉じゃが さばの童田揚げ	牛乳 わかめごはん(無) ジョア(乳) 肉じゃが{豚 調味料(小麦 大豆)} さばの童田揚げ{さば 調味料(小麦 大豆)}
28	金	パン いちごミックスジャム 豆乳コーンスープ オムレツ(ビーンズミートソース)	牛乳 パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 豆乳コーンスープ{ベーコン(豚 卵 乳 大豆) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} オムレツ(ビーンズミートソース){オムレツ(小麦 卵 乳 牛 大豆) 豚 大豆 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)}

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド  
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 パナナ 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28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。