



# 4月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校



彩り豊かな花々が咲き誇る中、新年度がスタートしました。春休みの間、給食センターでは献立の検討や調理場内の点検・清掃など、新年度も安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう、準備をすすめてきました。1年間、どうぞよろしくをお願いします。

### 地産地消を推進しています！

城陽市では、寺田いも(さつまいも)や梅、いちじくその他、お米や野菜など、様々な農作物が生産されています♪

美味しく栄養もたっぷりな地元の食べ物を、積極的に使用していきますので、お楽しみに！

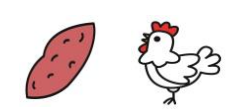
### 日本の食文化を伝えていきます！

日本には豊かな四季と、伝統的な年中行事、それらにまつわる食文化があります。大切にしていきたいこれらの食べ物を、給食でも積極的に提供していきます。

4月12日(火)			4月13日(水)			4月14日(木)			4月15日(金)						
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量					
<b>城陽市の青ねぎ・梅を使用！</b> ごはん 牛乳 ためき汁 鶏肉の梅ソース焼き 三色だんご			<b>城陽市の青ねぎ・梅を使用！</b> ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツポンチ			<b>城陽市の青ねぎ・梅を使用！</b> 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐丼 春雨の梅サラダ <b>NEW!</b>			たけのこごはん 牛乳 豚汁 土佐和え						
(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	90 g		(黄) 精白米	90 g					
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(黄) 麦	10 g		(黄) たけのこごはんの素	25.7 g					
(赤) 油揚げ	6 g		(赤) 牛肉スライス	36 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本					
(赤) 豆腐	24 g		赤ワイン	3.6 g		(赤) 豆腐	102 g		(赤) 豚肉スライス	25 g					
(黄) 色紙切こんにやく	18 g		塩	0.06 g		(赤) 牛肉ミンチ	18 g		(赤) 油揚げ	10 g					
(緑) えのきたけ	9.6 g		こしょう	0.01 g		(赤) 豚肉ミンチ	12 g		(緑) 大根	25 g					
(緑) 玉ねぎ	18 g		カレー粉	0.18 g		(緑) しょうが	1.1 g		(緑) 人参	12.5 g					
(緑) 人参	12 g		ローレル	0.04 g		(緑) おろしにんにく	0.4 g		(緑) ごぼう	12.5 g					
(緑) しょうが	1 g		(緑) セロリ	6 g		(緑) 玉ねぎ	63.6 g		(黄) 色紙切こんにやく	12.5 g					
(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) しょうが	0.6 g		(緑) 人参	14.4 g		(緑) 青ねぎ	5 g					
濃口しょうゆ	3 g		(緑) おろしにんにく	0.36 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(赤) 中辛みそ	8.9 g					
淡口しょうゆ	3.6 g		(緑) 人参	24 g		(赤) 赤みそ	10.2 g		(赤) こうじみそ	1.3 g					
(黄) でんぷん	1.8 g		(黄) じゃが芋	48 g		(黄) 三温糖	0.1 g		煮干	3.8 g					
だし昆布	1.4 g		(緑) 玉ねぎ	48 g		(黄) 濃口しょうゆ	5.2 g		水	125 g					
削り節	2.9 g		アレルギーフリーカレーフレーク	18.6 g		みりん	2.5 g		(緑) こまつな	13 g					
水	120 g		トマトケチャップ	1.2 g		トウバンジャン	0.2 g		(緑) キャベツ	33 g					
(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 こ		ガラムマサラ	0.01 g		(黄) ごま油	0.6 g		(緑) 人参	7 g					
酒	1.2 g		ウスターソース	1.3 g		(黄) でんぷん	2.3 g		(赤) 花かつお	0.1 g					
塩	0.18 g		水	102 g		水	54 g		(黄) 三温糖	0.7 g					
こしょう	0.02 g		(緑) みかん缶	26 g		(赤) ボンレスハムスライス	8.8 g		濃口しょうゆ	2.5 g					
白ワイン	2.4 g		(緑) りんご缶	33 g		(黄) 緑豆はるさめ	6.3 g								
(緑) 梅ペースト	3 g		(緑) 黄桃缶	26 g		(緑) キャベツ	18.8 g								
淡口しょうゆ	2.4 g		(緑) りんごジュース	26 g		(緑) 人参	6.3 g								
みりん	1.2 g					(緑) きゅうり	12.5 g								
(黄) 上白糖	2.4 g					(黄) 三温糖	1.5 g								
(黄) でんぷん	0.5 g					(黄) 梅シロップ	5 g								
水	6.2 g					酢	3.4 g								
(黄) 三色だんご(30g)	1 こ					淡口しょうゆ	1.1 g								
						濃口しょうゆ	2.3 g								
						こしょう	0.03 g								
						(黄) 米油	0.5 g								
栄養量	エネルギー(キロカロリー) 775	たんぱく質(グラム) 32.1	脂肪(グラム) 22.1	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 769	たんぱく質(グラム) 22.6	脂肪(グラム) 19.7	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 785	たんぱく質(グラム) 30.2	脂肪(グラム) 21.9	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 600	たんぱく質(グラム) 26.5	脂肪(グラム) 16.8



4月18日(月)			4月19日(火)			4月20日(水)			4月21日(木)			4月22日(金)							
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量						
<b>城陽市の青ねぎを使用！</b> きなこ揚げパン 牛乳 ラビオリのトマト煮 春キャベツとツナのサラダ			<b>城陽市の青ねぎを使用！</b> ごはん(減量) 牛乳 <b>NEW!</b> 若竹汁 減塩さばのみそ煮 あっさり漬け			<b>城陽市の青ねぎを使用！</b> ごはん 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロースー			<b>城陽市の青ねぎを使用！</b> 発芽玄米ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ もやしのナムル			<b>日本味めぐり・宮崎県</b> ごはん <b>NEW!</b> 牛乳 からいも汁 チキン南蛮							
(黄) 小型パン	1 こ		(黄) 精白米	90 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	93 g		(黄) 精白米	100 g						
(赤) きな粉	6 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(黄) 発芽玄米	7 g		(赤) 牛乳	1 本						
(黄) 三温糖	6 g		(赤) 冷凍わかめ	6 g		(黄) ワンタン	6 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 油揚げ	18 g						
焼き塩	0.03 g		(緑) 山城産たけのこ	24 g		(赤) 鶏肉	12 g		(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	75 g		(黄) さつまいも	24 g						
(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(赤) 豆腐	24 g		(緑) しょうが	0.5 g		(赤) 豚肉スライス	28 g		(緑) カブ	18 g						
(赤) 牛乳	1 本		(緑) 人参	12 g		(緑) しょうが	0.5 g		(緑) 玉ねぎ	34 g		(緑) キャベツ	18 g						
(赤) 鶏肉	26 g		(緑) 干しいたけ	0.8 g		(緑) 人参	18 g		(緑) 人参	28 g		(緑) 人参	6 g						
(赤) ショルダーベーコン	16 g		(緑) 玉ねぎ	24 g		(緑) 玉ねぎ	18 g		(緑) 干しいたけ	0.9 g		(緑) 青ねぎ	6 g						
(緑) 玉ねぎ	52 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) 緑豆もやし	18 g		(緑) 干しいたけ	6.9 g		(赤) 中辛みそ	8.4 g						
(緑) 人参	20 g		淡口しょうゆ	3.6 g		(緑) なら	6 g		(緑) 青ねぎ	6.9 g		(赤) こうじみそ	1.4 g						
(黄) ラビオリ	33 g		濃口しょうゆ	2.4 g		濃口しょうゆ	1.8 g		(緑) しょうが	0.5 g		煮干	3.6 g						
(緑) パセリ	0.7 g		削り節	3.6 g		淡口しょうゆ	2.6 g		(黄) 三温糖	1.4 g		水	120 g						
(緑) トマト水煮	15.6 g		水	120 g		塩	0.5 g		みりん	2.8 g		(赤) 鶏肉	84 g						
トマトケチャップ	10.4 g		(赤) 減塩さばのみそ煮(70g)	1 こ		こしょう	0.02 g		酒	1.3 g		塩	0.3 g						
トマトピューレ	6.5 g		(緑) キャベツ	36 g		(黄) ごま油	0.2 g		(黄) でんぷん	1.6 g		こしょう	0.03 g						
(黄) 小麦粉(焙煎)	1.2 g		(緑) きゅうり	10 g		冷凍ブイヨン(特)	8.4 g		削り節	2.1 g		酒	0.8 g						
ウスターソース	1.6 g		(緑) 人参	5.2 g		水	132 g		水	56.3 g		(黄) でんぷん	13.3 g						
冷凍ブイヨン(特)	9.1 g		(赤) 塩昆布	1.9 g		(赤) 牛肉細切り	45 g		(赤) ちくわ	10 g		(黄) 米油(揚げ油)	8.4 g						
塩	0.2 g		みりん	1 g		(緑) 玉ねぎ	49 g		(緑) 緑豆もやし	39 g		淡口しょうゆ	5 g						
こしょう	0.03 g		淡口しょうゆ	0.8 g		(緑) パプリカ(赤)	8.4 g		(緑) 人参	13 g		三温糖	6.7 g						
水	65 g					(緑) ビーマン	8.4 g		(緑) レモン汁	3.4 g		酢	3.4 g						
(赤) ツナ(ノンオイル)	18 g					(緑) 山城産たけのこ	16.8 g		水	3.4 g		(黄) タルタルソース(ノンエッグ・8g)	1 こ						
(緑) キャベツ	30 g					(黄) 三温糖	0.7 g												
(緑) (冷)ホールコーン	12 g					濃口しょうゆ	4.2 g												
(緑) 人参	6 g					オイスターソース	1 g												
こしょう	0.01 g					(黄) でんぷん	0.8 g												
酢	2.4 g					水	0.6 g												
淡口しょうゆ	2.4 g																		
(黄) 三温糖	0.24 g																		
(黄) オリーブオイル	0.6 g																		
栄養量	エネルギー(キロカロリー) 759	たんぱく質(グラム) 34.6	脂肪(グラム) 26.6	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 661	たんぱく質(グラム) 29.5	脂肪(グラム) 20.3	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 650	たんぱく質(グラム) 27.6	脂肪(グラム) 15.8	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 707	たんぱく質(グラム) 31.7	脂肪(グラム) 21.2	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 991	たんぱく質(グラム) 35.7	脂肪(グラム) 42.3



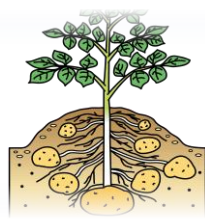


# 4月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

4月25日(月)			4月26日(火)			4月27日(水)			4月28日(木)		
食パン いちごジャム 牛乳 野菜スープ ハンバーグトマトソース			ごはん 牛乳 茎わかめのみそ汁 豚肉の生姜炒め  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>			ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜とコーンの変わり和え			ごはん 牛乳 うすくず汁 鰯のごまじょうゆがけ いちごのスティックケーキ  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>		
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 食パン	2 枚		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g	
(黄) いちごジャム(20g)	1 こ		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 豆腐	24 g		(赤) 牛肉スライス	38 g		(赤) 豆腐	30 g	
(赤) ショルダーベーコン	18 g		(赤) (冷)茎わかめ	3.6 g		(黄) じゃが芋	75 g		(緑) 人参	12 g	
(緑) 玉ねぎ	42 g		(緑) 玉ねぎ	30 g		(緑) 玉ねぎ	75 g		(緑) えのきたけ	8.4 g	
(黄) じゃが芋	30 g		(緑) 人参	12 g		(黄) 突きこんにやく	38 g		(緑) しめじ	8.4 g	
(緑) 人参	12 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) 人参	25 g		(赤) かまぼこ	12 g	
(緑) みずな	4.8 g		(赤) 中辛みそ	7.6 g		(緑) (冷)三度豆カット	6 g		(緑) 青ねぎ	6 g	
冷凍ブイヨン(特)	8.4 g		(赤) 赤みそ	2.4 g		(黄) 三温糖	3 g		淡口しょうゆ	6.4 g	
淡口しょうゆ	3.6 g		(赤) 削り節	3 g		濃口しょうゆ	5.4 g		塩	0.07 g	
塩	0.2 g		煮干	1 g		淡口しょうゆ	2 g		みりん	0.6 g	
こしょう	0.02 g		水	132 g		酒	1 g		(黄) でんぷん	1.8 g	
水	126 g		(赤) 豚肉スライス	63 g		水	37.5 g		削り節	2.9 g	
(赤) ハンバーグ(80g)	1 こ		(緑) しょうが	1.4 g		(緑) こまつな	20 g		だし昆布	0.7 g	
(緑) マッシュルーム	3.9 g		(緑) 玉ねぎ	63 g		(緑) キャベツ	20 g		水	132 g	
(緑) 玉ねぎ	6 g		(緑) 人参	14 g		(緑) 人参	9 g		(赤) 粉付き鯖(50g)	1 枚	
(緑) トマト水煮	15.6 g		濃口しょうゆ	5 g		(緑) (冷)ホールコーン	13 g		(黄) 米油(揚げ油)	6.3 g	
(緑) おろしにんにく	0.08 g		酒	1.7 g		(赤) ちりめんじゃこ	1.3 g		(黄) 白いりごま	1.0 g	
(黄) オリーブオイル	0.23 g		(黄) 三温糖	1.4 g		(黄) 白すりごま	0.5 g		(黄) 三温糖	1.9 g	
トマトケチャップ	2.6 g					(黄) 白いりごま	1.0 g		濃口しょうゆ	2 g	
(黄) 三温糖	0.4 g					(黄) 白いりごま	1.0 g		みりん	1 g	
ウスターソース	0.5 g					淡口しょうゆ	3.1 g		酒	1 g	
赤ワイン	0.6 g					(黄) 三温糖	1.1 g		(黄) プチドリップ	0.2 g	
冷凍ブイヨン(特)	0.6 g								水	2 g	
塩	0.05 g								(黄) いちごのスティック		
こしょう	0.01 g								ケーキ(25g)	1 こ	
栄養量	エネルギー(千カロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(千カロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(千カロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	611	32.9	28.1		676	33.1	17.2		680	25.2	15.1
									784	30.7	24.8



## 新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

**教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。**

**給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。**

**給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。**

**マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。**

**姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。**

**食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。**

## 学校給食について

**学校給食とは** 「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるため

**栄養管理と献立作成** 栄養士が役割も担っています。「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。「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。

**衛生管理** 安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

### 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。** **健康!**
- 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。**
- 食生活が多くの人の労働に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。**

**安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。**

- 野菜や果物は、流水で3回、水を変えながら洗います。
- 異物が無いかチェックも行います。
- 生食する果物をのどき、全て加熱します。中心温度が85℃以上になっているか、確認しています。
- 冷たいものは冷たいまま、温かいものは暖かいままで届けたいよう、調理時間を考えています。