



4月24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28日(金)		
味付けパン 牛乳 春キャベツのクリーム煮 切干大根ときゅうりのマリネ			ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ			発芽玄米ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのナムル			ごはん 牛乳 味付けのり キャベツのみそ汁 鯖のレモンしょうゆがけ 城陽市の青ねぎを使用!			ごはん 牛乳 鶏団子と野菜の煮物 あっさり漬け		
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	
(黄) 味付けパン	1 こ		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	70 g		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 g	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(黄) 発芽玄米	5 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) 鶏肉	25 g		(赤) 豚肉スライス	20 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 味付けのり	1 袋		(赤) 鶏つくね	35 g	
(緑) 人参	17 g		(黄) 緑豆はるさめ	4 g		(赤) 豚肉スライス	15 g		(黄) 切り麩	2 g		(緑) 人参	25 g	
(緑) 玉ねぎ	40 g		(緑) 玉ねぎ	25 g		(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	50 g		(緑) キャベツ	25 g		(緑) 玉ねぎ	40 g	
(緑) キャベツ	35 g		(緑) 人参	10 g		(緑) 玉ねぎ	60 g		(緑) 人参	10 g		(黄) じゃが芋	50 g	
(黄) じゃが芋	25 g		(緑) キャベツ	15 g		(緑) 人参	15 g		(緑) 玉ねぎ	22 g		(緑) (冷)むき枝豆	7 g	
(緑) (冷)ホールコーン	7 g		(緑) にら	5 g		(赤) 切りいか	10 g		(緑) しめじ	7 g		(黄) 三温糖	1 g	
(黄) バター	3 g		(緑) しょうが	0.5 g		(赤) チンゲンサイ	10 g		(緑) 青ねぎ	5 g		(赤) みりん	0.5 g	
(黄) 小麦粉(焙煎)	3 g		(濃) 濃口しょうゆ	0.5 g		(緑) (冷)ホールコーン	7 g		(赤) 中辛みそ	7 g		(濃) 濃口しょうゆ	3.2 g	
(赤) 脱脂粉乳	3 g		(淡) 淡口しょうゆ	4 g		(緑) おろしにんにく	0.5 g		(赤) こうじみそ	1.5 g		(淡) 淡口しょうゆ	2 g	
塩	0.6 g		塩	0.2 g		(緑) しょうが	0.6 g		(赤) 削り節	2.5 g		(削) 削り節	2 g	
こしょう	0.02 g		こしょう	0.02 g		(黄) 三温糖	0.35 g		水	100 g		水	40 g	
白ワイン	1 g		(黄) ごま油	0.5 g		(黄) オイスターソース	1.2 g		(赤) 粉付き鯖(50g)	1 切		(緑) キャベツ	40 g	
(黄) 生クリーム	3 g		(削) 削り節	3 g		塩	0.15 g		(黄) 米油(揚げ油)	5 g		(緑) 人参	10 g	
冷凍ブイヨン(特)	6 g		水	100 g		こしょう	0.02 g		(緑) レモン汁	2 g		(赤) 塩昆布	2 g	
水	40 g		(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	60 g		濃口しょうゆ	4.3 g		(黄) 三温糖	4 g		(赤) みりん	1 g	
(赤) ボンレスハムスライス	8 g		酒	1.1 g		(黄) でんぷん	1.4 g		(濃) 濃口しょうゆ	4 g		(淡) 淡口しょうゆ	0.8 g	
(緑) 切り干し大根	1.8 g		濃口しょうゆ	1.9 g		水	29 g		(赤) ちくわ	8 g				
(緑) きゅうり	10 g		(緑) しょうが	1.1 g		(赤) ちくわ	8 g		(緑) 緑豆もやし	30 g				
(緑) キャベツ	10 g		ガーリック	0.03 g		(緑) 人参	10 g		(緑) 人参	10 g				
酢	1.2 g		塩	0.1 g		(濃) 濃口しょうゆ	2.3 g		濃口しょうゆ	2.3 g				
(緑) レモン汁	0.5 g		こしょう	0.01 g		みりん	0.4 g		酒	0.2 g				
塩	0.1 g		(黄) 米粉	10 g		酒	0.2 g		(黄) 三温糖	0.4 g				
こしょう	0.01 g		(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(黄) 三温糖	0.4 g		(黄) ごま油	0.5 g				
(黄) 三温糖	0.6 g													
淡口しょうゆ	1.5 g													
(黄) オリーブオイル	1 g													



栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)												
	655	24.7	25		698	27.5	28.7		554	24.7	16.8		584	24.6	19

1食あたりの栄養量を示しています。(中学年)

1食あたりの摂取基準
 エネルギー：650kcal
 たんぱく質：エネルギー全体の13~20%
 脂質：エネルギー全体の20%~30%

食品を働きべつに、3色に色分けしています。

(赤)・・・からだをつくるもとになる食品
 (緑)・・・からだの調子を整える食品
 (黄)・・・エネルギーのもとになる食品

カルちゃんたんぱりday

今年度の給食のテーマ
**「カルシウムパワーで
 丈夫な骨をつくらう！」**

骨をつくるカルシウムは、成長期のみなさんにはとても重要な栄養素です。1年度を通してカルシウムが多く含まれる食材をたくさん使った給食を提供します。特にカルシウムがたくさん入っている日は「カルちゃんたんぱりday」のマークがついていますよ!

進級・入学
 おめでとうございます。

色とりどりの花が、春の日差しを受けて咲き誇る中、新学期がスタートしました。日々成長していることもたち。1日1日を大切に、体も心も大きくなってほしいと思います。給食センターも、安心・安全な給食作りで応援します。

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

- 身だしなみを整えましょう
- 協力して準備をしましょう
- 1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう
- 汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのせましょう

当番以外の準備編

- 机の上はきれいに片付けましょう
- 換気をして空気を入れ替えましょう
- 手をせっけんできれいに洗きましょう
- 「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

給食の食べ方編

- よい姿勢で食べましょう
- 口をとって、よくかんで食べましょう
- 立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう
- 時間内に食べ終わるようにしましょう

後片付け編

- 食べ終わったら、席で静かに待ちましょう
- 食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう
- 食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう
- 協力して後片付けをしましょう