



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪

4月

よていこんだて表



NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

4月11日(木)				4月12日(金)				4月15日(月)				4月16日(火)				4月17日(水)													
ごはん 牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				たけのこごはん 牛乳 豚汁 土佐和え 桜もち  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				味付けパン 牛乳 春キャベツのクリーム煮 ハンバーグトマトソースかけ				ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツポンチ  <b>1年生の給食が 始まります</b>				麦ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 カルちゃんたっぷり! 豚みそ丼  <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	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	食品名	1人分量										
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 豆腐 85 g	(赤) 牛肉ミンチ 15 g	(赤) 豚肉ミンチ 10 g	(緑) しょうが 0.9 g	(緑) おろしにんにく 0.3 g	(緑) 玉ねぎ 53 g	(緑) 人参 12 g	(緑) 青ねぎ 5 g	(赤) 赤みそ 8.5 g	(黄) 三温糖 0.2 g	(黄) 濃口しょうゆ 4.3 g	(黄) みりん 2.1 g	(黄) トウバンジャン 0.15 g	(黄) 米油 0.5 g	(黄) でんぶん 1.9 g	(赤) 水 45 g	(赤) ポンレスハムスライス 7 g	(黄) 緑豆はるさめ 5 g	(緑) キャベツ 15 g	(緑) 人参 5 g	(緑) きゅうり 10 g	(黄) 三温糖 1.8 g	(黄) 酢 2.7 g	(黄) 淡口しょうゆ 0.9 g	(黄) 濃口しょうゆ 1.8 g	(黄) こしょう 0.02 g	(黄) ごま油 0.4 g	
(黄) 精白米 68 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 鶏肉 25 g	(赤) 人参 17 g	(赤) 玉ねぎ 40 g	(赤) キャベツ 35 g	(黄) じゃが芋 25 g	(緑) (冷)ホールコーン 7 g	(黄) パター 3 g	(黄) 小麦粉(焙煎) 3 g	(赤) 脱脂粉乳 3 g	(赤) 塩 0.6 g	(赤) こしょう 0.02 g	(赤) 白ワイン 1 g	(黄) 生クリーム 3 g	(赤) 冷凍ブイヨン(チン) 6 g	(赤) 水 40 g	(赤) ハンバーグ(60g) 1 個	(赤) マッシュルーム 3 g	(赤) 玉ねぎ 5 g	(赤) トマト水煮 12 g	(赤) おろしにんにく 0.06 g	(黄) オリーブオイル 0.18 g	(赤) トマトケチャップ 2 g	(黄) 三温糖 0.3 g	(黄) ウスターソース 0.36 g	(赤) 赤ワイン 0.48 g	(赤) 冷凍ブイヨン(チン) 0.42 g	(赤) 塩 0.04 g	(赤) こしょう 0.01 g
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 鶏肉 30 g	(赤) 塩 0.05 g	(赤) こしょう 0.01 g	(赤) カレー粉 0.15 g	(赤) ローレル 0.03 g	(赤) セロリ 5 g	(赤) しょうが 0.5 g	(赤) おろしにんにく 0.3 g	(赤) 人参 20 g	(黄) じゃが芋 40 g	(赤) 玉ねぎ 40 g	(赤) アレルゲンフリーカレーフレーク 15.5 g	(赤) トマトケチャップ 1 g	(赤) ガラムマサラ 0.02 g	(赤) ウスターソース 1.1 g	(赤) 水 85 g	(赤) みかん缶 20 g	(赤) りんご缶 25 g	(赤) 黄桃缶 20 g	(赤) りんごジュース 20 g								
(黄) 精白米 68 g	(黄) 麦 7 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 干しわかめ 0.5 g	(赤) 白玉麩 1 g	(赤) 玉ねぎ 30 g	(赤) 人参 10 g	(赤) えのきたけ 8 g	(赤) 青ねぎ 5 g	(赤) 塩 0.1 g	(赤) 淡口しょうゆ 5 g	(赤) だし昆布 0.8 g	(赤) 削り節 2.2 g	(赤) 水 115 g	(赤) 豚肉スライス 30 g	(赤) 人参 10 g	(赤) 切り干し大根 3.2 g	(赤) こまつな 18 g	(赤) 緑豆もやし 25 g	(赤) 酒 4 g	(赤) 上白糖 1.4 g	(赤) みりん 3 g	(赤) オイスターソース 1 g	(赤) 濃口しょうゆ 0.5 g	(赤) 赤みそ 6 g	(赤) トウバンジャン 0.02 g	(赤) 白いりごま 1 g	(赤) でんぶん 0.5 g		
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 607	たんぱく質(グラム) 25.7	脂肪(グラム) 19.4	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 599	たんぱく質(グラム) 22.7	脂肪(グラム) 15	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 763	たんぱく質(グラム) 30.3	脂肪(グラム) 31.9	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 606	たんぱく質(グラム) 20.2	脂肪(グラム) 15.1	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 513	たんぱく質(グラム) 21.1	脂肪(グラム) 12.8										
4月18日(木)				4月19日(金)				4月22日(月)				4月23日(火)				4月24日(水)													
ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ もやしのナムル  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				ごはん 牛乳 若竹汁 さばのみそ煮 きゅうりのあっさり漬け  <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				ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のごま和え				ごはん 牛乳 なると金時のみそ汁 鶏肉の唐揚げすだちソース  <b>新メ</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	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	食品名	1人分量										
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 絹厚揚げ(冷凍) 60 g	(赤) 豚肉スライス 22 g	(赤) 玉ねぎ 27 g	(赤) 人参 22 g	(赤) 干しいたけ 0.7 g	(赤) 青ねぎ 5 g	(赤) しょうが 0.4 g	(赤) 濃口しょうゆ 0.75 g	(赤) 淡口しょうゆ 5.3 g	(黄) 三温糖 1.1 g	(赤) みりん 2.2 g	(赤) 酒 1 g	(黄) でんぶん 1.3 g	(赤) 削り節 1.7 g	(赤) 水 45 g	(赤) ちくわ 8 g	(赤) 緑豆もやし 30 g	(赤) 人参 10 g	(赤) 濃口しょうゆ 2.3 g	(赤) みりん 0.4 g	(赤) 酒 0.2 g	(黄) 三温糖 0.4 g	(黄) ごま油 0.5 g					
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 干しわかめ 0.5 g	(赤) 山城産たけのこ 20 g	(赤) 豆腐 20 g	(赤) 人参 10 g	(赤) 干しいたけ 0.7 g	(赤) 玉ねぎ 20 g	(赤) 青ねぎ 5 g	(赤) 淡口しょうゆ 2.5 g	(赤) 濃口しょうゆ 2 g	(赤) 削り節 2.8 g	(赤) 水 100 g	(赤) さばのみそ煮(50g) 1 個	(赤) キャベツ 23 g	(赤) きゅうり 7 g	(赤) 人参 3 g	(赤) 塩昆布 1.3 g	(赤) みりん 0.7 g	(赤) 淡口しょうゆ 0.5 g										
(黄) 小型パン 1 個	(赤) きな粉 4 g	(黄) 三温糖 4 g	(赤) 焼き塩 0.02 g	(黄) 米油(揚げ油) 4 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 鶏肉 20 g	(赤) ショルダーベーコン 12 g	(赤) 玉ねぎ 40 g	(赤) 人参 15 g	(赤) ラビオリ 25 g	(赤) パセリ 0.5 g	(赤) トマト水煮 12 g	(赤) トマトケチャップ 8 g	(赤) トマトピューレ 5 g	(黄) 小麦粉(焙煎) 0.9 g	(赤) ウスターソース 1.2 g	(赤) 冷凍ブイヨン(チン) 6 g	(赤) こしょう 0.02 g	(赤) 水 50 g	(赤) ツナ(ノンオイル) 7 g	(赤) キャベツ 27 g	(赤) (冷)ホールコーン 10 g	(赤) 人参 7 g	(赤) こしょう 0.01 g	(赤) 酢 2 g	(赤) 塩 0.35 g	(黄) 三温糖 0.2 g	(黄) オリーブオイル 0.5 g	
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛肉スライス 30 g	(赤) じゃが芋 60 g	(赤) 玉ねぎ 60 g	(赤) 突きこんにやく 30 g	(赤) 人参 20 g	(赤) (冷)三度豆カット 5 g	(黄) 三温糖 2.4 g	(赤) 濃口しょうゆ 4.3 g	(赤) 淡口しょうゆ 1.6 g	(赤) 酒 0.8 g	(赤) 水 30 g	(赤) ほうれん草 15 g	(赤) 緑豆もやし 30 g	(赤) 人参 3 g	(赤) 白いりごま 0.8 g	(赤) 白すりごま 0.8 g	(黄) 三温糖 0.4 g	(赤) 濃口しょうゆ 2.5 g	(赤) みりん 0.4 g									
(黄) 精白米 75 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 油揚げ 15 g	(赤) さつまいも 25 g	(赤) キャベツ 15 g	(赤) 人参 8 g	(赤) 青ねぎ 5 g	(赤) 中辛みそ 7 g	(赤) 中辛みそ 7 g	(赤) こうじみそ 1.3 g	(赤) 削り節 2.5 g	(赤) 水 100 g	(赤) 鶏肉 60 g	(赤) しょうが 0.5 g	(赤) 酒 1.2 g	(黄) でんぶん 10 g	(黄) 米油(揚げ油) 6 g	(赤) 淡口しょうゆ 2.2 g	(黄) 三温糖 2.5 g	(赤) すだち果汁 3 g	(赤) 白ワイン 1 g	(赤) 水 2.5 g								
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 571	たんぱく質(グラム) 25.1	脂肪(グラム) 18.3	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 557	たんぱく質(グラム) 23.1	脂肪(グラム) 17.3	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 568	たんぱく質(グラム) 25.8	脂肪(グラム) 20.9	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 543	たんぱく質(グラム) 21	脂肪(グラム) 13.6	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 747	たんぱく質(グラム) 27.1	脂肪(グラム) 31.7										



和食を楽しむ献立



日本めくぐり  
~徳島県~





城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪

4月

# よていこんだて表

城陽市立学校給食センター 小学校

4月25日(木)			4月26日(金)			4月30日(火)					
ごはん 牛乳 中華スープ 家常豆腐			ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 さけの塩焼き キャベツのおひたし <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>			ごはん 牛乳 鶏団子と野菜の煮物 こまつなののり酢和え <b>新メ</b>					
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量				
(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 g				
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本				
(赤) 鶏肉	20 g		(赤) 油揚げ	7 g		(赤) 鶏つくね	33 g				
(緑) 玉ねぎ	20 g		(赤) 豚肉スライス	15 g		(緑) 人参	25 g				
(緑) 人参	10 g		(緑) 緑豆もやし	12 g		(緑) 玉ねぎ	40 g				
(緑) 緑豆もやし	15 g		(緑) キャベツ	12 g		(黄) ジャガ芋	50 g				
(緑) 干しいたけ	0.5 g		(緑) 人参	10 g		(緑) (冷)むき枝豆	7 g				
(緑) チンゲンサイ	15 g		(緑) 玉ねぎ	12 g		(黄) 三温糖	1 g				
塩	0.3 g		(緑) 青ねぎ	5 g		みりん	0.5 g				
こしょう	0.02 g		(赤) 中辛みそ	7 g		濃口しょうゆ	3.2 g				
淡口しょうゆ	3.8 g		(赤) 白みそ	1.5 g		淡口しょうゆ	2 g				
(黄) ごま油	0.2 g		(赤) 削り節	2.5 g		削り節	2 g				
冷凍ブイヨン(特)	6 g		水	105 g		水	40 g				
水	95 g		(赤) 鮭(一汐・40g)	1 切		(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g				
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g		(緑) キャベツ	34 g		(緑) こまつな	15 g				
(赤) 豚肉スライス	18 g		(緑) 人参	9 g		(緑) 緑豆もやし	15 g				
(緑) 玉ねぎ	18 g		淡口しょうゆ	1.2 g		(緑) 人参	5 g				
(緑) 人参	12 g		濃口しょうゆ	0.9 g		濃口しょうゆ	2.7 g				
(緑) おろしにんにく	0.2 g		(黄) 三温糖	0.7 g		酢	0.9 g				
(緑) たけのこ水煮	11 g					(黄) 白いりごま	1 g				
(赤) 赤みそ	2.2 g					(赤) きざみのり	0.3 g				
(黄) 三温糖	1 g										
オイスターソース	0.9 g										
トウバンジャン	0.07 g										
濃口しょうゆ	1.9 g										
(黄) でんぶん	0.7 g										
水	5 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)	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)	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)
	528	25.2	15.2		530	27.2	14.7		519	20.8	11.7



## 今年度のテーマ 日本味めぐり ~日本各地の郷土料理を味わおう~



郷土料理は、各地域に根付いた産物を上手に活用して、その風土に合った食べものとして作られ、食べられてきました。1年を通して、日本各地の郷土料理が登場します。郷土料理が生まれたその地域の風土や食文化を知るきっかけにしてほしいと思います。

しんせう にゅうがく  
**進級・入学おめでとうございます。**  
こんねん ど あんぜん あんしん  
**今年度も安心して安全な**  
きゅうしよく ていせいう  
**給食を提供します。**  
おが  
**どうぞよろしくお願いします。**



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

## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

おなかGO! 食育劇場

ごはん係

ごはん係はじめてなりました。でも大丈夫!

うちのクラスは30人、6班あるから6つに分けておいてあげよう!

おい!

先生の分あるかな?

きゅうしよくとうばん しごと  
給食当番のお仕事に、  
すこ 少ずつ慣れていきましょう。