

4月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事を通して、子どもたちの健全な成長を支えるとともに、以下のようなことを学ばせる教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを努めてまいります。1年間、どうぞよろしくお願い申し上げます。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>
<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」(H31.3)

4月12日(水)			4月13日(木)			4月14日(金)		
ごはん 牛乳 たぬき汁 鶏肉のみたらし焼き			ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツミックス (ゼリー)			たけのこごはん 牛乳 塩豚汁 NEW! 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 三色だんご		
城陽市の青ねぎを使用!			城陽市の青ねぎを使用!			城陽市の青ねぎを使用!		
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	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	90 g	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		たけのこごはんの素	25.7 g	
(赤) 油揚げ	8 g		(赤) 豚肉スライス	36 g		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) 豆腐	24 g		塩	0.06 g		(赤) 豚肉スライス	14 g	
(黄) 色紙切こんにゃく	18 g		こしょう	0.01 g		(赤) 油揚げ	12 g	
(緑) えのきたけ	10 g		カレー粉	0.18 g		(緑) 大根	36 g	
(緑) 玉ねぎ	18 g		ローレル	0.04 g		(緑) 人参	12 g	
(緑) 人参	12 g		(緑) セロリ	6 g		(黄) じゃが芋	18 g	
(緑) しょうが	1 g		(緑) しょうが	0.6 g		(緑) ごぼう	10 g	
(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) おろしにんにく	0.4 g		(緑) 青ねぎ	5 g	
濃口しょうゆ	2.8 g		(緑) 人参	24 g		塩こうじ	5.4 g	
淡口しょうゆ	3.6 g		(黄) じゃが芋	48 g		塩	0.5 g	
(黄) でんぷん	1.8 g		(緑) 玉ねぎ	48 g		こしょう	0.01 g	
だし昆布	1.2 g		アレルゲンフリーカレーフレーク	18.6 g		削り節	2.4 g	
削り節	2.4 g		トマトケチャップ	1.2 g		だし昆布	0.8 g	
水	114 g		ガラムマサラ	0.02 g		水	108 g	
(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 個		ウスターソース	1.3 g		(赤) 豆腐ハンバーグ(60g)	1 個	
酒	1.4 g		水	102 g		(緑) 玉ねぎ	12 g	
塩	0.4 g		(黄) カットゼリー (ぶどう)	13 g		(緑) 人参	4 g	
こしょう	0.01 g		(黄) カットゼリー (りんご)	13 g		(緑) えのきたけ	4 g	
(黄) 上白糖	2.9 g		(緑) 黄桃缶	26 g		(緑) (冷)むき枝豆	4 g	
みりん	1.4 g		(緑) みかん缶	26 g		酒	1 g	
濃口しょうゆ	2.9 g					(黄) 三温糖	1.8 g	
酒	0.7 g					濃口しょうゆ	2.1 g	
水	13.2 g					みりん	0.8 g	
(緑) しょうが	1.2 g					(黄) でんぷん	0.4 g	
(黄) でんぷん	1 g					水	0.8 g	
						(黄) 三色だんご(45g)	1 個	

栄養量	エネルギー (和カロリ-)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (和カロリ-)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (和カロリ-)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
	706	29.2	22.7		741	22.8	18.6		754	28	21.1

4月17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21日(金)		
ごはん 牛乳 肉じゃが 土佐和え			ごはん(減量) 牛乳 若竹汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え			きなこ揚げパン 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 玉ねぎのみそ汁 春巻き ポテトサラダ			麦ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 カルちゃんたっぷり! 豚みそ丼		
城陽市の青ねぎを使用!			城陽市の青ねぎを使用!			城陽市の玉ねぎを使用!			城陽市の青ねぎを使用!			城陽市の青ねぎを使用!		
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	100 g		(黄) 精白米	90 g		(黄) 小型パン	1 個		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	90 g	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) きな粉	6 g		(赤) 牛乳	1 本		(黄) 麦	10 g	
(赤) 牛肉スライス	38 g		(赤) 冷凍わかめ	6 g		(黄) 三温糖	6 g		(赤) 油揚げ	12 g		(赤) 牛乳	1 本	
(黄) じゃが芋	75 g		(緑) 山城産たけのこ	24 g		焼き塩	0.03 g		(緑) キャベツ	18 g		(赤) 干しわかめ	0.6 g	
(緑) 玉ねぎ	75 g		(赤) 豆腐	24 g		(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(緑) 玉ねぎ	48 g		(赤) 豆腐	18 g	
(黄) 突きこんにゃく	38 g		(緑) 人参	12 g		(赤) 牛乳	1 本		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) 玉ねぎ	30 g	
(緑) 人参	25 g		(緑) 干ししいたけ	0.8 g		(赤) 鶏肉	26 g		(赤) 干しわかめ	0.6 g		(緑) 人参	12 g	
(緑) (冷)三度豆カット	6 g		(緑) 玉ねぎ	24 g		(赤) ショルダーベーコン	16 g		(赤) 中辛みそ	8.4 g		(緑) えのきたけ	10 g	
(黄) 三温糖	3 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) 玉ねぎ	52 g		(赤) こうじみそ	1.4 g		(緑) 青ねぎ	6 g	
濃口しょうゆ	5.4 g		淡口しょうゆ	3 g		(緑) 人参	20 g		削り節	3 g		塩	0.1 g	
淡口しょうゆ	2 g		濃口しょうゆ	2.4 g		(黄) ラビオリ	33 g		水	120 g		淡口しょうゆ	6 g	
酒	1 g		削り節	3.6 g		(緑) パセリ	0.7 g		(黄) 春巻き(50g)	1 個		だし昆布	0.8 g	
水	37.5 g		水	120 g		(緑) トマト水煮	16 g		(黄) 米油(揚げ油)	5 g		削り節	2.2 g	
(緑) こまつな	13 g		(赤) さばのみそ煮(70g)	1 個		トマトケチャップ	10 g		(黄) じゃが芋	26 g		水	138 g	
(緑) キャベツ	33 g		(緑) ほうれん草	13 g		トマトピューレ	6.5 g		(緑) 玉ねぎ	5 g		(赤) 豚肉スライス	39 g	
(緑) 人参	7 g		(緑) 緑豆もやし	26 g		(黄) 小麦粉(焙煎)	1.2 g		(緑) 人参	5 g		(緑) 人参	13 g	
(赤) 花かつお	1 g		(緑) 人参	2.6 g		ウスターソース	1.6 g		(赤) ポンレスハムダイス	8 g		(緑) 切り干し大根	4 g	
(黄) 三温糖	0.7 g		(黄) 白いりごま	0.8 g		冷凍ブイヨン(乾)	7.8 g		塩	0.1 g		(緑) こまつな	23 g	
濃口しょうゆ	2.5 g		(黄) 白すりごま	0.8 g		塩	0.1 g		こしょう	0.01 g		(緑) 緑豆もやし	33 g	
			(黄) 三温糖	0.4 g		こしょう	0.03 g		酢	0.7 g		酒	5.2 g	
			濃口しょうゆ	2.2 g		水	65 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.4 g		(黄) 上白糖	1.8 g	
			みりん	0.4 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g					みりん	3.9 g	
						(緑) キャベツ	32 g					オイスターソース	1.3 g	
						(緑) (冷)ホールコーン	12 g					濃口しょうゆ	0.7 g	
						(緑) 人参	8 g					(赤) 赤みそ	7.8 g	
						こしょう	0.01 g					トウバンジャン	0.03 g	
						酢	2.4 g					(黄) 白いりごま	1.3 g	
						塩	0.4 g					(黄) でんぷん	0.7 g	
						(黄) 三温糖	0.2 g							
						(黄) オリーブオイル	0.6 g							

栄養量	エネルギー (和カロリ-)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (和カロリ-)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (和カロリ-)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (和カロリ-)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
	659	24.8	14.1		672	28.2	22		750	32.9	26.4		813	22.5	31.8



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 カルちゃんたっぴりday				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(いか) もやしのナムル カルちゃんたっぴりday				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	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	100 g	(黄) 精白米	93 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g				
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 発芽玄米	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本				
(赤) 鶏肉	31 g	(赤) 豚肉スライス	24 g	(赤) 豚肉スライス	19 g	(赤) 味付けのり	1 袋	(赤) 味付けのり	1 袋	(赤) 味付けのり	1 袋	(赤) 味付けのり	1 袋	(赤) 味付けのり	1 袋				
(緑) 人参	21 g	(黄) 緑豆はるさめ	5 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	63 g	(黄) 切り麩	2 g	(赤) 切り麩	2 g	(赤) 切り麩	2 g	(赤) 切り麩	2 g	(赤) 切り麩	2 g				
(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	63 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) キャベツ	30 g				
(緑) キャベツ	44 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	75 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g				
(黄) ジャガ芋	31 g	(緑) キャベツ	18 g	(緑) 人参	19 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 玉ねぎ	26 g				
(緑) (冷)ホールコーン	9 g	(緑) にら	6 g	(赤) 切りいか	13 g	(緑) しめじ	8 g	(緑) しめじ	8 g	(緑) しめじ	8 g	(緑) しめじ	8 g	(緑) しめじ	8 g				
(黄) バター	3.8 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) チンゲンサイ	13 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g				
(黄) 小麦粉(焙煎)	3.8 g	(濃) 濃口しょうゆ	0.6 g	(緑) (冷)ホールコーン	9 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g				
(赤) 脱脂粉乳	3.8 g	(淡) 淡口しょうゆ	4.8 g	(緑) おろしにんにく	0.6 g	(赤) こうじみそ	1.8 g	(赤) こうじみそ	1.8 g	(赤) こうじみそ	1.8 g	(赤) こうじみそ	1.8 g	(赤) こうじみそ	1.8 g				
塩	0.8 g	塩	0.24 g	(緑) しょうが	0.8 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g				
こしょう	0.03 g	こしょう	0.02 g	(黄) 三温糖	0.4 g	水	120 g	水	120 g	水	120 g	水	120 g	水	120 g				
白ワイン	1.3 g	(黄) ごま油	0.6 g	オイスターソース	1.5 g	(赤) 粉付き鯖(60g)	1 切	(赤) 粉付き鯖(60g)	1 切	(赤) 粉付き鯖(60g)	1 切	(赤) 粉付き鯖(60g)	1 切	(赤) 粉付き鯖(60g)	1 切				
(黄) 生クリーム	3.8 g	削り節	3.6 g	塩	0.2 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g				
冷凍ブイヨン(特)	7.5 g	水	120 g	こしょう	0.03 g	(緑) レモン汁	2.4 g	(緑) レモン汁	2.4 g	(緑) レモン汁	2.4 g	(緑) レモン汁	2.4 g	(緑) レモン汁	2.4 g				
水	50 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	84 g	濃口しょうゆ	5.4 g	(黄) 三温糖	4.8 g	(黄) 三温糖	4.8 g	(黄) 三温糖	4.8 g	(黄) 三温糖	4.8 g	(黄) 三温糖	4.8 g				
(赤) ポンレスハムスライス	10 g	酒	1.5 g	(黄) でんぷん	1.8 g	濃口しょうゆ	4.8 g	濃口しょうゆ	4.8 g	濃口しょうゆ	4.8 g	濃口しょうゆ	4.8 g	濃口しょうゆ	4.8 g				
(緑) 切り干し大根	2 g	濃口しょうゆ	2.7 g	水	36 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				
(緑) きゅうり	13 g	(緑) しょうが	1.5 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				
(緑) キャベツ	13 g	ガーリック	0.04 g	(緑) 緑豆もやし	39 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				
酢	1.6 g	塩	0.1 g	(緑) 人参	13 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				
(緑) レモン汁	0.7 g	こしょう	0.01 g	濃口しょうゆ	3 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				
塩	0.1 g	(黄) 米粉	14 g	みりん	0.5 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				
こしょう	0.01 g	(黄) 米油(揚げ油)	8.4 g	酒	0.3 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				
(黄) 三温糖	0.8 g			(黄) 三温糖	0.5 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				
淡口しょうゆ	2 g			(黄) ごま油	0.7 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				
(黄) オリーブオイル	1.3 g					(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) ちくわ	10 g				



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、具を均等にのぞきましょう

爪は伸びていませんか? こまめに切る習慣を身に付けましょう!

たまに、「団子が入っていないかった…」 「コーンが無かった…」などの声が聞かれます。全員が食べられるように工夫しましょう!

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いましょう

教科書やふでばこは片付けましょう! 汚れている時はふききましょう!

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう

口をとじて、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

食器をもって、猫背にならないようにしましょう!

食事時間を確保するため、配膳活動を素早く行うことも大切です!

後片付け編

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

スプーンのおきもそろえましょう! 食器に汁気が残っていると当番さんが困ります。食缶に戻すのを忘れずに!

カルちゃんたっぴりday

今年度の給食の献立のテーマは「カルシウムで丈夫な骨をつくろう!」です。特に10代は骨量が急激に増える、一生の骨の健康につながる大切な時期です。不足しがちなカルシウムが、1日の推奨量の4割がとれる日の給食には「カルちゃんたっぴりday」のマークをつけるので、ご家庭の食事の参考にしてください。