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（金）

ごはん
牛乳
肉じゃが
土佐和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 牛肉スライス	30 g
(黄) じゃが芋	60 g
(緑) 玉ねぎ	60 g
(黄) 突きこんにゃく	30 g
(緑) 人参	20 g
(緑) （冷）三度豆	5 g
(黄) 三温糖	2.4 g
濃口しょうゆ	4.3 g
淡口しょうゆ	1.6 g
酒	0.8 g
水	30 g
(緑) こまつな	10 g
(緑) キャベツ	25 g
(緑) 人参	5 g
(赤) 花かつお	0.8 g
(黄) 三温糖	0.5 g
濃口しょうゆ	1.9 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	535	20.9	12.8

4月14日（月）

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

食品名	1人分量
(黄) 味付けパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	25 g
(緑) 人参	17 g
(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) キャベツ	35 g
(黄) じゃが芋	25 g
(緑) (冷)ホールコーン	7 g
(黄) バター	3 g
(黄) 小麦粉(焙煎)	3 g
(赤) 脱脂粉乳	3 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
白ワイン	1 g
(黄) 生クリーム	3 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
水	40 g
(赤) ボンレスハムスライス	8 g
(緑) 切り干し大根	1.8 g
(緑) きゅうり	10 g
(緑) キャベツ	10 g
酢	1.2 g
レモン汁	0.5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 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 (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	655	24.7	25

4月15日（火）

ごはん
牛乳
ポークカレー
フルーツミックス（ゼリー）

1年生の給食が
始まります

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	30 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.15 g
ローレル	0.03 g
(緑) セロリ	5 g
(緑) しょうが	0.5 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(緑) 人参	20 g
(黄) じゃが芋	40 g
(緑) 玉ねぎ	40 g
アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g
トマトケチャップ	1 g
ガラムマサラ	0.02 g
ウスターソース	1.1 g
水	85 g
(黄) カットゼリー（ぶどう）	10 g
(黄) カットゼリー（りんご）	10 g
(緑) 黄桃缶	20 g
(緑) みかん缶	20 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	606	19.6	16.7

4月16日（水）

ごはん
牛乳
じゃがいものみそ汁
鶏肉のみたらし焼き

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	10 g
(黄) じゃが芋	30 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) こうじみそ	1.3 g
削り節	2.5 g
水	105 g
(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ
酒	1.2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
(黄) 上白糖	2.4 g
みりん	1.2 g
濃口しょうゆ	2.4 g
酒	0.6 g
水	11 g
(緑) しょうが	1 g
(黄) でんぷん	0.8 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	601	25.5	20.9

4月17日（木）

ごはん
牛乳
からいも汁　　新メ
春雨のしょうゆ炒め

城陽市のキャベツを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	15 g
(黄) さつまいも	30 g
(緑) キャベツ	15 g
(緑) 人参	8 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) こうじみそ	1.3 g
煮干	2.5 g
水	100 g
(黄) 緑豆はるさめ	5 g
(赤) 豚肉スライス	20 g
(黄) 米油	0.4 g
(緑) キャベツ	15 g
(緑) 玉ねぎ	10 g
(緑) 人参	5 g
(緑) （冷）三度豆	5 g
濃口しょうゆ	2.4 g
塩	0.16 g
こしょう	0.02 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	571	22.4	17

4月18日（金）

ごはん
牛乳
うすくず汁
さばのみそ煮
白菜のあっさり漬け

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豆腐	25 g
(緑) 人参	10 g
(緑) えのきたけ	7 g
(緑) しめじ	7 g
(赤) かまぼこ	10 g
(緑) 青ねぎ	5 g
淡口しょうゆ	6 g
塩	0.05 g
みりん	0.5 g
(黄) でんぷん	1.5 g
削り節	2.4 g
だし昆布	0.6 g
水	110 g
(赤) さばのみそ煮(50g)	1 こ
(緑) 白菜	28 g
(緑) 人参	7.3 g
(赤) 塩昆布	1.3 g
みりん	0.7 g
淡口しょうゆ	0.5 g

和食を楽しむ献立

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	566	24	17.6

4月21日（月）

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

食品名	1人分量
(黄) 小型パン	1 こ
(赤) きな粉	4 g
(黄) 三温糖	4 g
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
(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) 人参	15 g
(黄) ラビオリ	25 g
(緑) パセリ	0.5 g
(緑) トマト水煮	12 g
トマトケチャップ	8 g
トマトピューレ	5 g
(黄) 小麦粉	0.9 g
ウスターソース	1.2 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
こしょう	0.02 g
水	50 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g
(緑) キャベツ	27 g
(緑) (冷)ホールコーン	10 g
(緑) 人参	7 g
こしょう	0.01 g
酢	2 g
塩	0.35 g
(黄) 三温糖	0.2 g
(黄) オリーブオイル	0.5 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	569	26	20.9

4月22日（火）

ごはん
牛乳　　新メ
若竹汁
鰆の西京みそ焼き
桜もち

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 干しわかめ	0.5 g
(緑) 山城産たけのこ	20 g
(赤) 豆腐	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 干ししいたけ	0.7 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 青ねぎ	5 g
淡口しょうゆ	2.5 g
濃口しょうゆ	2 g
削り節	2.8 g
水	100 g
(赤) 鰆　無塩(40g)	1 切
(赤) 白みそ	2 g
(赤) 中辛みそ	2 g
(黄) 三温糖	1.4 g
酒	3 g
みりん	1 g
水	3 g
(黄) 桜もち(45g)	1 こ

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	624	24.5	13.9

4月23日（水）

ごはん
牛乳　　新メ
たぬき汁
鶏肉のごま唐揚げ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	5 g
(黄) 色紙切こんにゃく	15 g
(緑) えのきたけ	8 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) 人参	10 g
(緑) ごぼう	10 g
(緑) しょうが	1 g
(緑) 青ねぎ	5 g
濃口しょうゆ	2.6 g
淡口しょうゆ	2.6 g
(黄) でんぷん	1.5 g
だし昆布	1 g
削り節	2 g
水	100 g
(赤) 鶏肉	50 g
塩	0.2 g
酒	2 g
マスタード（粒入り）	0.3 g
(黄) 白いりごま	1 g
濃口しょうゆ	1.5 g
(黄) でんぷん	7 g
(黄) 米油（揚げ油）	5 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	637	22.7	25.5

4月24日（木）

麦ごはん
牛乳
マーボー豆腐丼
もやしのナムル

食品名	1人分量
(黄) 精白米	68 g
(黄) 麦	7 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豆腐	80 g
(赤) 牛肉ミンチ	15 g
(赤) 豚肉ミンチ	12 g
(緑) しょうが	0.9 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(緑) 玉ねぎ	55 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
濃口しょうゆ	4.3 g
みりん	2.1 g
トウバンジャン	0.15 g
(黄) 米油	0.5 g
(黄) でんぷん	1.9 g
水	45 g
(赤) ちくわ	8 g
(緑) 緑豆もやし	30 g
(緑) 人参	10 g
濃口しょうゆ	2.3 g
みりん	0.4 g
酒	0.2 g
(黄) 三温糖	0.4 g
(黄) ごま油	0.5 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	589	25.7	19.5

©京都府 まゆまろ 240036

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

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　2

城陽市立学校給食センター　　小学校

4月25日（金）

たけのこごはん
牛乳
切干大根のみそ汁
小松菜とコーンの
　　変わり和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	68 g
たけのこごはんの素	19.4 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	12 g
(緑) 切り干し大根	3 g
(緑) 人参	8 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(赤) （冷）油揚げ	10 g
(緑) えのきたけ	5 g
(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) こうじみそ	1.3 g
削り節	2.5 g
水	100 g
(緑) こまつな	15 g
(緑) キャベツ	15 g
(緑) 人参	7 g
(緑) (冷)ホールコーン	10 g
(赤) ちりめんじゃこ	1 g
(黄) 白すりごま	0.4 g
(黄) 白いりごま	0.8 g
淡口しょうゆ	2.2 g
(黄) 三温糖	0.9 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	501	20.3	15.4

4月28日（月）

食パン
ジャム（いちご）
牛乳
キャベツのスープ
ハンバーグの
　　トマトソースがけ

食品名	1人分量
(黄) 食パン	1 枚
(黄) いちごジャム(15g)	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	8 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) 人参	10 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) (冷)ホールコーン	10 g
(緑) パセリ	0.05 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
淡口しょうゆ	1 g
濃口しょうゆ	2.2 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
水	115 g
(赤) ハンバーグ(60g)	1 こ
(緑) マッシュルーム	3 g
(緑) 玉ねぎ	5 g
(緑) トマト水煮	12 g
(緑) おろしにんにく	0.06 g
(黄) オリーブオイル	0.18 g
トマトケチャップ	2 g
(黄) 三温糖	0.3 g
ウスターソース	0.36 g
赤ワイン	0.48 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	0.42 g
塩	0.04 g
こしょう	0.01 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	627	25.5	22.4

4月30日（水）

ごはん
牛乳
鶏団子と野菜の煮物
キャベツのごまあえ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏つくね	35 g
(緑) 人参	25 g
(緑) 玉ねぎ	40 g
(黄) じゃが芋	50 g
(緑) (冷)むき枝豆	7 g
(黄) 三温糖	1 g
みりん	0.5 g
濃口しょうゆ	3.2 g
淡口しょうゆ	2 g
削り節	2 g
水	40 g
(緑) キャベツ	40 g
(緑) 人参	7 g
(黄) 白いりごま	0.7 g
(黄) 白すりごま	0.7 g
(黄) 三温糖	0.3 g
濃口しょうゆ	2.1 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	519	19.2	11.8

©京都府 まゆまろ 240036

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

京都味めぐり

今年度のテーマ「京都味めぐり」

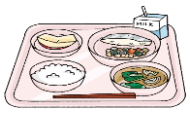
京都には「京料理」や「おばんざい」などの伝統的な食文化があります。１年を通して京野菜、漬け物、茶などの食材を使った献立が登場します。京都で育まれた伝統文化について知っていきましょう。

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どもたち。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。

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%

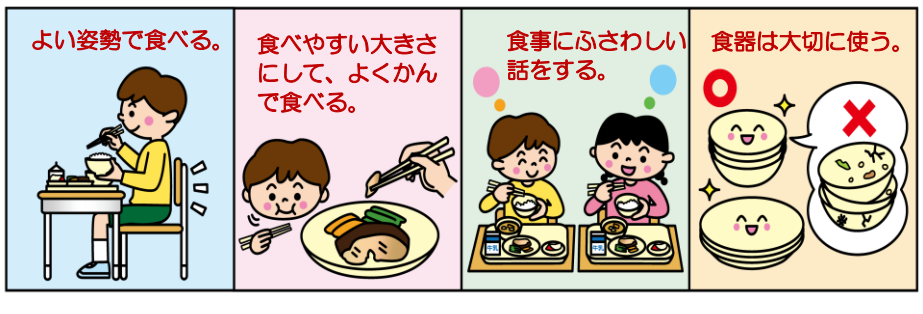


食品を働きべつに、３色に色分けしています。
（黄）・・・エネルギーのもとになる食品
（赤）・・・からだをつくるもとになる食品
（緑）・・・からだの調子を整える食品

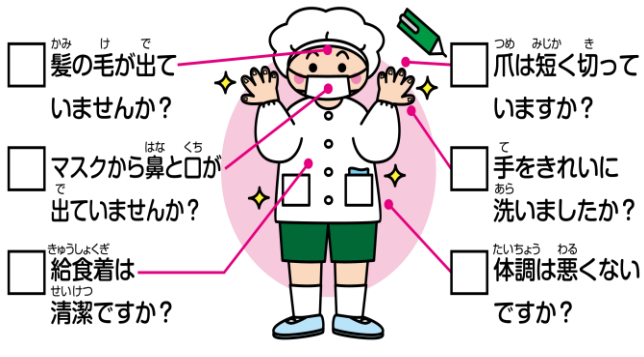
給食時間の過ごし方

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。