



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



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23日(木)			4月24日(金)			4月27日(月)			4月28日(火)			4月30日(木)		
ごはん 牛乳 高野豆腐としょうがのスープ 鶏肉のこはくあげ			ごはん 牛乳 切干大根とじゃがいもの煮物 小松菜のおかかマヨサラダ			味付けパン 牛乳 ミートボールのカレースープ キャベツとツナのサラダ			ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒め煮 NEW!			ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのごまあえ		
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	105 g		(黄) 精白米	105 g		(黄) 味付けパン	1 こ		(黄) 精白米	105 g		(黄) 精白米	105 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) 豚肉スライス	18 g		(赤) 豚肉スライス	39 g		(赤) ミートボール	44 g		(赤) 豆腐	44 g		(赤) 牛肉スライス	39 g	
(緑) 人参	12 g		(黄) 米油	1.3 g		(緑) 玉ねぎ	31 g		(緑) 玉ねぎ	38 g		(黄) じゃがいも	78 g	
(緑) キャベツ	24 g		(緑) 切り干し大根	8 g		(緑) 人参	13 g		(緑) 人参	10 g		(黄) 玉ねぎ	78 g	
(緑) 玉ねぎ	30 g		(黄) じゃがいも	65 g		(黄) じゃがいも	31 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(黄) 突きこんにやく	39 g	
(赤) 高野豆腐	3 g		(緑) 人参	20 g		(緑) みずな	4 g		(赤) 干しわかめ	0.5 g		(緑) 人参	26 g	
(緑) しょうが	0.7 g		(黄) 突きこんにやく	39 g		濃口しょうゆ	1.9 g		(赤) 中辛みそ	8.8 g		(緑) (冷) 三度豆	7 g	
冷凍ブイヨン(特)	7 g		濃口しょうゆ	7.8 g		淡口しょうゆ	1.9 g		(赤) こうじみそ	1.5 g		(黄) 三温糖	3.1 g	
白ワイン	2.4 g		(黄) 三温糖	2.6 g		塩	0.2 g		(赤) 削り節	3 g		濃口しょうゆ	5.6 g	
淡口しょうゆ	4.2 g		水	48 g		みりん	1.3 g		水	119 g		淡口しょうゆ	2.1 g	
塩	0.3 g		(緑) こまつな	17 g		カレー粉	0.2 g		(赤) 赤魚(一汐・60g)	1 切		酒	1 g	
こしょう	0.02 g		(緑) 人参	12 g		冷凍ブイヨン(特)	8 g		(赤) 芽ひじき	3 g		水	39 g	
水	120 g		(緑) 緑豆もやし	27 g		(黄) でんぷん	1 g		(赤) 油揚げ	10 g		(緑) キャベツ	52 g	
(赤) 鶏肉むね(唐揚げ小)	77 g		(赤) 花かつお	0.5 g		水	113 g		(緑) 人参	5 g		(緑) 人参	9 g	
(緑) しょうが	2.1 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	4.4 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g		濃口しょうゆ	3 g		(黄) 白いりごま	0.9 g	
酒	1.4 g		淡口しょうゆ	2.1 g		(緑) キャベツ	35 g		(黄) 三温糖	2 g		(黄) 白すりごま	0.9 g	
濃口しょうゆ	1.8 g					(緑) (冷) ホールコーン	13 g		煮干	0.5 g		(黄) 三温糖	0.4 g	
淡口しょうゆ	1.8 g					(緑) 人参	9 g		水	10 g		濃口しょうゆ	2.9 g	
(黄) 米粉	11 g					こしょう	0.01 g							
(黄) 米油(揚げ油)	6 g					酢	2.6 g							
						塩	0.5 g							
						(黄) 三温糖	0.3 g							
						(黄) 米油	0.7 g							

城陽市のごまつなを使用!
保存食を見直そう

城陽市の青ねぎを使用!
和食を楽しむ献立



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)	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)
	755	37.3	22		689	25.2	17.2		730	26.4	22.9		668	31.6	17.2		693	25.2	15.3

精白米は城陽産ヒノヒカリ等を使用しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方 ●地域の産業
- 伝統行事や行事食 ●環境への配慮
- 日本や世界の食文化 ●感謝の心

など

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



! 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★給食に関係のないものが、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席で静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかったりします。</p>
------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

! 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★いすに深く腰かけ、足は床につけて食べましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>周りの人と楽しく食事ができるようにしましょう。</p> <p>★食事中にふざけたり会話や行動をしましょう。</p>
--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。