



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13日(月)				4月14日(火)				4月15日(水)				4月16日(木)									
<b>黒糖パン</b> 牛乳 春キャベツのクリーム煮 ハンバーグのトマトソースがけ				<b>ごはん</b> 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖の西京みそ焼き 土佐和え				<b>ごはん</b> 牛乳 ビーフカレー フルーツポンチ				<b>ごはん</b> 牛乳 鶏団子と野菜の煮物 もやしとほうれん草のごま和え									
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	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量						
(黄) 黒糖パン	1 こ	(黄) 精白米	80 g	(黄) 精白米	80 g	(黄) 精白米	80 g	(黄) 精白米	80 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) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g		
(赤) 鶏肉	25 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 牛肉スライス	30 g	(赤) 牛肉スライス	30 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g		
(緑) 人参	17 g	(赤) 豆腐	20 g	赤ワイン	2 g	赤ワイン	2 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	25 g		
(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	塩	0.05 g	塩	0.05 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 玉ねぎ	40 g		
(緑) キャベツ	35 g	(緑) 人参	10 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	(黄) じゃがいも	50 g	(黄) じゃがいも	50 g	(黄) じゃがいも	50 g	(黄) じゃがいも	50 g	(黄) じゃがいも	50 g	(黄) じゃがいも	50 g		
(黄) じゃがいも	25 g	(緑) えのきたけ	8 g	カレー粉	0.15 g	カレー粉	0.15 g	(緑) (冷)むき枝豆	7 g	(緑) (冷)むき枝豆	7 g	(緑) (冷)むき枝豆	7 g	(緑) (冷)むき枝豆	7 g	(緑) (冷)むき枝豆	7 g	(緑) (冷)むき枝豆	7 g	(緑) (冷)むき枝豆	7 g
(緑) (冷)ホールコーン	7 g	(緑) 青ねぎ	5 g	ローレル	0.03 g	ローレル	0.03 g	(黄) 三温糖	1 g	(黄) 三温糖	1 g	(黄) 三温糖	1 g	(黄) 三温糖	1 g	(黄) 三温糖	1 g	(黄) 三温糖	1 g	(黄) 三温糖	1 g
(黄) バター	3 g	塩	0.1 g	(緑) セロリ	5 g	(緑) セロリ	5 g	みりん	0.5 g	みりん	0.5 g	みりん	0.5 g	みりん	0.5 g	みりん	0.5 g	みりん	0.5 g	みりん	0.5 g
(黄) 小麦粉	3 g	淡口しょうゆ	4.8 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) しょうが	0.5 g	濃口しょうゆ	3.2 g	濃口しょうゆ	3.2 g	濃口しょうゆ	3.2 g	濃口しょうゆ	3.2 g	濃口しょうゆ	3.2 g	濃口しょうゆ	3.2 g	濃口しょうゆ	3.2 g
(赤) 脱脂粉乳	3 g	だし昆布	0.7 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	淡口しょうゆ	2 g	淡口しょうゆ	2 g	淡口しょうゆ	2 g	淡口しょうゆ	2 g	淡口しょうゆ	2 g	淡口しょうゆ	2 g	淡口しょうゆ	2 g
塩	0.6 g	削り節	1.8 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	20 g	削り節	2 g	削り節	2 g	削り節	2 g	削り節	2 g	削り節	2 g	削り節	2 g	削り節	2 g
こしょう	0.02 g	水	115 g	(黄) じゃがいも	40 g	(黄) じゃがいも	40 g	水	40 g	水	40 g	水	40 g	水	40 g	水	40 g	水	40 g		
白ワイン	1 g	(赤) 鯖 無塩(40g)	1 切	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(赤) 白ワイン	1 g	(赤) 白ワイン	1 g	(赤) 白ワイン	1 g	(赤) 白ワイン	1 g	(赤) 白ワイン	1 g	(赤) 白ワイン	1 g		
(黄) 生クリーム	3 g	(赤) 白みそ	2 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g	(黄) 生クリーム	3 g	(黄) 生クリーム	3 g	(黄) 生クリーム	3 g	(黄) 生クリーム	3 g	(黄) 生クリーム	3 g	(黄) 生クリーム	3 g		
(黄) 冷凍ブイヨン(特)	6 g	(赤) 中辛みそ	2 g	トマトケチャップ	1 g	トマトケチャップ	1 g	(黄) 冷凍ブイヨン(特)	6 g	(黄) 冷凍ブイヨン(特)	6 g	(黄) 冷凍ブイヨン(特)	6 g	(黄) 冷凍ブイヨン(特)	6 g	(黄) 冷凍ブイヨン(特)	6 g	(黄) 冷凍ブイヨン(特)	6 g	(黄) 冷凍ブイヨン(特)	6 g
水	40 g	(黄) 三温糖	1.4 g	ガラムマサラ	0.02 g	ガラムマサラ	0.02 g	水	40 g	水	40 g	水	40 g	水	40 g	水	40 g	水	40 g	水	40 g
(赤) ハンバーグ(60g)	1 こ	酒	3 g	ウスターソース	1.1 g	ウスターソース	1.1 g	(赤) ハンバーグ(60g)	1 こ	(赤) ハンバーグ(60g)	1 こ	(赤) ハンバーグ(60g)	1 こ	(赤) ハンバーグ(60g)	1 こ	(赤) ハンバーグ(60g)	1 こ	(赤) ハンバーグ(60g)	1 こ	(赤) ハンバーグ(60g)	1 こ
(緑) マッシュルーム	3 g	みりん	1 g	水	85 g	水	85 g	(緑) マッシュルーム	3 g	(緑) マッシュルーム	3 g	(緑) マッシュルーム	3 g	(緑) マッシュルーム	3 g	(緑) マッシュルーム	3 g	(緑) マッシュルーム	3 g	(緑) マッシュルーム	3 g
(緑) 玉ねぎ	5 g	水	3 g	(緑) みかん缶	20 g	(緑) みかん缶	20 g	(緑) 玉ねぎ	5 g	(緑) 玉ねぎ	5 g	(緑) 玉ねぎ	5 g	(緑) 玉ねぎ	5 g	(緑) 玉ねぎ	5 g	(緑) 玉ねぎ	5 g	(緑) 玉ねぎ	5 g
(緑) トマト水煮	12 g	(緑) こまつな	10 g	(緑) りんご缶	25 g	(緑) りんご缶	25 g	(緑) トマト水煮	12 g	(緑) トマト水煮	12 g	(緑) トマト水煮	12 g	(緑) トマト水煮	12 g	(緑) トマト水煮	12 g	(緑) トマト水煮	12 g	(緑) トマト水煮	12 g
(緑) おろしにんにく	0.06 g	(緑) キャベツ	25 g	(緑) 黄桃缶	20 g	(緑) 黄桃缶	20 g	(緑) おろしにんにく	0.06 g	(緑) おろしにんにく	0.06 g	(緑) おろしにんにく	0.06 g	(緑) おろしにんにく	0.06 g	(緑) おろしにんにく	0.06 g	(緑) おろしにんにく	0.06 g	(緑) おろしにんにく	0.06 g
(黄) オリーブオイル	0.18 g	(緑) 人参	5 g	(緑) りんごジュース	20 g	(緑) りんごジュース	20 g	(黄) オリーブオイル	0.18 g	(黄) オリーブオイル	0.18 g	(黄) オリーブオイル	0.18 g	(黄) オリーブオイル	0.18 g	(黄) オリーブオイル	0.18 g	(黄) オリーブオイル	0.18 g	(黄) オリーブオイル	0.18 g
トマトケチャップ	2 g	(赤) 花かつお	0.8 g					トマトケチャップ	2 g	トマトケチャップ	2 g	トマトケチャップ	2 g	トマトケチャップ	2 g	トマトケチャップ	2 g	トマトケチャップ	2 g	トマトケチャップ	2 g
(黄) 三温糖	0.3 g	(黄) 三温糖	0.5 g					(黄) 三温糖	0.3 g	(黄) 三温糖	0.3 g	(黄) 三温糖	0.3 g	(黄) 三温糖	0.3 g	(黄) 三温糖	0.3 g	(黄) 三温糖	0.3 g		
ウスターソース	0.36 g	濃口しょうゆ	1.9 g					ウスターソース	0.36 g	ウスターソース	0.36 g	ウスターソース	0.36 g	ウスターソース	0.36 g	ウスターソース	0.36 g	ウスターソース	0.36 g	ウスターソース	0.36 g
赤ワイン	0.48 g							赤ワイン	0.48 g	赤ワイン	0.48 g	赤ワイン	0.48 g	赤ワイン	0.48 g	赤ワイン	0.48 g	赤ワイン	0.48 g		
冷凍ブイヨン(特)	0.42 g							冷凍ブイヨン(特)	0.42 g	冷凍ブイヨン(特)	0.42 g	冷凍ブイヨン(特)	0.42 g	冷凍ブイヨン(特)	0.42 g	冷凍ブイヨン(特)	0.42 g	冷凍ブイヨン(特)	0.42 g		
塩	0.04 g							塩	0.04 g	塩	0.04 g	塩	0.04 g	塩	0.04 g	塩	0.04 g	塩	0.04 g		
こしょう	0.01 g							こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g		



栄養量	エネルギー (和加計)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (和加計)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (和加計)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (和加計)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	739	30.5	29.5		536	23.8	13.8		645	19.7	17.7		537	19.8	12

## 4月17日(金) 4月20日(月) 4月21日(火) 4月22日(水)

4月17日(金)				4月20日(月)				4月21日(火)				4月22日(水)					
<b>たけのこごはん</b> 牛乳 春豚汁 いももち(みたらし)  <b>新メニュー</b> <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>きなこ揚げパン</b> 牛乳 ラビオリのトマト煮 シャキシャキツナサラダ				<b>ごはん</b> 牛乳 若竹汁 さばのみそ煮 さくらもち  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>麦ごはん</b> 牛乳 キャベツのみそ汁 こぎつね丼  <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		
(黄) 精白米	72 g	(黄) 小型パン	1 こ	(黄) 精白米	80 g	(黄) 精白米	72 g	(黄) 精白米	72 g	(黄) 精白米	80 g	(黄) 精白米	72 g	(黄) 精白米	72 g	(黄) 精白米	72 g
たけのこごはんの素	20.6 g	(赤) きな粉	4 g	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 麦	8 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) 牛乳	1 本	(黄) 三温糖	4 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g
(赤) 豚肉スライス	20 g	焼き塩	0.02 g	(緑) 山城産たけのこ	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(緑) 山城産たけのこ	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g
(赤) 油揚げ	8 g	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(赤) 豆腐	20 g	(赤) 油揚げ	8 g	(赤) 油揚げ	8 g	(赤) 豆腐	20 g	(赤) 豆腐	20 g	(赤) 豆腐	20 g	(赤) 豆腐	20 g
(緑) 人参	5 g	(赤) 牛乳	1 本	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	5 g	(緑) 人参	5 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g
(緑) キャベツ	20 g	(赤) 鶏肉	20 g	(緑) 干しいたけ	0.7 g	(赤) キャベツ	20 g	(赤) キャベツ	20 g	(緑) 干しいたけ	0.7 g	(赤) キャベツ	20 g	(赤) キャベツ	20 g	(赤) キャベツ	20 g
(赤) 干しわかめ	0.3 g	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) 干しわかめ	0.3 g	(赤) 干しわかめ	0.3 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) 干しわかめ	0.3 g	(赤) 干しわかめ	0.3 g	(赤) 干しわかめ	0.3 g
(黄) 色紙切こんにゃく	10 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(黄) 色紙切こんにゃく	10 g	(黄) 色紙切こんにゃく	10 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(黄) 色紙切こんにゃく	10 g	(黄) 色紙切こんにゃく	10 g	(黄) 色紙切こんにゃく	10 g
(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) 人参	15 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) 青ねぎ	5 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	7 g	(黄) ラビオリ	25 g	濃口しょうゆ	2 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) 中辛みそ	7 g	濃口しょうゆ	2 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) こうじみそ	1.2 g	(緑) パセリ	0.5 g	削り節	2.8 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	削り節	2.8 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	(赤) こうじみそ	1.2 g
削り節	2.5 g	(緑) トマト水煮	12 g	水	100 g	削り節	2.5 g	削り節	2.5 g	水	100 g	削り節	2.5 g	削り節	2.5 g	削り節	2.5 g
水	110 g	トマトケチャップ	8 g	(赤) さばのみそ煮(50g)	1 こ	水	110 g	水	110 g	(赤) さばのみそ煮(50g)	1 こ	水	110 g	水	110 g	水	110 g
(黄) いももち(30g)	1 こ	トマトピューレ	5 g	(黄) 桜もち(45g)	1 こ	(赤) いももち(30g)	1 こ	(赤) いももち(30g)	1 こ	(黄) 桜もち(45g)	1 こ	(赤) いももち(30g)	1 こ	(赤) いももち(30g)	1 こ	(赤) いももち(30g)	1 こ
(黄) 上白糖	1.2 g	(黄) 小麦粉	0.9 g			(赤) 上白糖	1.2 g	(赤) 上白糖	1.2 g			(赤) 上白糖	1.2 g	(赤) 上白糖	1.2 g	(赤) 上白糖	1.2 g
みりん	0.6 g	ウスターソース	1.2 g			みりん	0.6 g	みりん	0.6 g			みりん	0.6 g	みりん	0.6 g	みりん	0.6 g
濃口しょうゆ	1.2 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g			濃口しょうゆ	1.2 g	濃口しょうゆ	1.2 g			濃口しょうゆ	1.2 g	濃口しょうゆ	1.2 g	濃口しょうゆ	1.2 g
水	5 g	こしょう	0.02 g			水	5 g	水	5 g			水	5 g	水	5 g	水	5 g
(黄) でんぷん	0.3 g	水	50 g			(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g			(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g
		(赤) ツナ(ノンオイル)	7 g														
		(緑) 人参	4 g														
		(緑) 玉ねぎ	10 g														
		(緑) きゅうり	8 g														
		(緑) キャベツ	25 g														
		(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.9 g														
		塩	0.05 g														
		こしょう	0.01 g														

**春の野菜・たけのこ**  
4月から5月にかけて竹林を歩くと、地面の下から顔を出すたけのこが見つかるかもしれません。成長が早く力持ちなたけのこ。シャキシャキした食感もおいしい野菜ですよ!



**春の和菓子・桜もち**  
桜もちは、塩漬にした桜の葉っぱを巻いた和菓子です。実は、関西風と関東風の2種類があるんですよ。給食では、関西風の道明寺粉を使った桜もちが登場します♪



精白米は城陽産ヒノヒカリ等を使用しています。



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  <b>城陽市の小松菜を使用!</b>			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  <b>新メニュー</b>			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  <b>新メニュー</b>			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	80 g		(黄) 精白米	80 g		(黄) 味付けパン	1 こ		(黄) 精白米	80 g		(黄) 精白米	80 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	15 g		(赤) 豚肉スライス	30 g		(赤) ミートボール	35 g		(赤) 豆腐	35 g		(赤) 牛肉スライス	30 g		
(緑) 人参	10 g		(黄) 米油	1 g		(緑) 玉ねぎ	25 g		(緑) 玉ねぎ	30 g		(黄) じゃがいも	60 g		
(緑) キャベツ	20 g		(緑) 切り干し大根	6 g		(緑) 人参	10 g		(緑) 人参	8 g		(緑) 玉ねぎ	60 g		
(緑) 玉ねぎ	25 g		(黄) じゃがいも	50 g		(黄) じゃがいも	25 g		(緑) 青ねぎ	5 g		(黄) 突きこんにやく	30 g		
(赤) 高野豆腐	2.5 g		(緑) 人参	15 g		(緑) みずな	3 g		(赤) 干しわかめ	0.4 g		(緑) 人参	20 g		
(緑) しょうが	0.6 g		(黄) 突きこんにやく	30 g		(濃) 濃口しょうゆ	1.5 g		(赤) 中辛みそ	7 g		(緑) (冷) 三度豆	5 g		
冷凍ブイヨン(特)	6 g		(濃) 濃口しょうゆ	6 g		(淡) 淡口しょうゆ	1.5 g		(赤) こうじみそ	1.2 g		(黄) 三温糖	2.4 g		
白ワイン	2 g		(黄) 三温糖	2 g		塩	0.15 g		削り節	2.5 g		濃口しょうゆ	4.3 g		
淡口しょうゆ	3.5 g		水	37 g		みりん	1 g		水	95 g		淡口しょうゆ	1.6 g		
塩	0.25 g		(緑) こまつな	13 g		カレー粉	0.15 g		(赤) 赤魚(一汐・50g)	1 切		酒	0.8 g		
こしょう	0.02 g		(緑) 人参	9 g		冷凍ブイヨン(特)	6 g		(赤) 芽ひじき	2.4 g		水	30 g		
水	100 g		(赤) 緑豆もやし	21 g		(黄) でんぷん	0.8 g		(赤) 油揚げ	8 g		(緑) キャベツ	40 g		
(赤) 鶏肉むね(唐揚げ小)	55 g		(赤) 花かつお	0.4 g		水	90 g		(赤) 人参	4 g		(緑) 人参	7 g		
(緑) しょうが	1.5 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	3.4 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g		濃口しょうゆ	2.4 g		(黄) 白いりごま	0.7 g		
酒	1 g		淡口しょうゆ	1.6 g		(緑) キャベツ	27 g		(黄) 三温糖	1.6 g		(黄) 白すりごま	0.7 g		
濃口しょうゆ	1.3 g					(緑) (冷) ホールコーン	10 g		煮干	0.4 g		(黄) 三温糖	0.3 g		
淡口しょうゆ	1.3 g					(緑) 人参	7 g		水	8 g		濃口しょうゆ	2.2 g		
(黄) 米粉	8 g					こしょう	0.01 g		<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>						
(黄) 米油(揚げ油)	4 g					酢	2 g		<b>和食を楽しむ献立</b>						
						塩	0.35 g								
						(黄) 三温糖	0.2 g								
						(黄) 米油	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)	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	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	29.7	18.4	557	20.9	15.1	586	21.9	19.4	548	26.7	15.4	560	20.9	13.6

精白米は城陽産ヒノヒカリ等を使用しています。

## 城陽市の学校給食・献立表の見方

旬の食材を積極的に取り入れています。地元生産者団体とも連携し、地産地消に努めています。

食べ物そのものの味を味わえるよう、うす味を心がけています。



牛乳が毎日つきます。成長期の児童の骨の発育に必要なカルシウムが効果的に摂取できます。

和食・洋食・中華など様々な献立が出ます。日本の伝統的な行事にちなんだ献立もあります。

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%

食品の分量は、4年生の児童が食べる量を記載しています。1~6年の体格に合わせて段階的に量を計算しています。

城陽産の野菜の使用予定を掲載しています。

## 給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<b>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</b> 	<b>爪は短く切っておく。</b> 	<b>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</b> 	<b>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</b> 
<b>清潔な給食着を身につける。</b> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<b>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしよう。</b> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<b>マスクで鼻と口をおおう。</b> 	
<b>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</b> 	<b>食卓や食器がごなど床に置かない。</b> 	<b>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</b> <p>30人分なら… 10人分</p>	<b>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</b> 

## 今年度のテーマ

### 保存食を見直そう

四季のある日本では季節の食材を長く大切に食べるために、切干大根や漬物などの保存食が受け継がれてきました。近年は食べる機会が減ってきましたが、栄養が多く含まれている保存食は、災害時にもとても役に立つ食材です。日本の食文化でもある保存食の意味と昔の人の知恵を知り、食べ慣れる1年にしていましょ。



ご家庭には、どんな保存食がありますか？缶詰や乾物、漬物など、何があるかお子様と一緒に見てみてくださいね。