



4月

献立表(こんだてひょう)

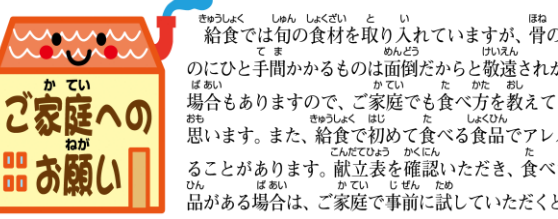


2025年4月発行

岬町教育委員会

岬町立学校給食センター

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)					
		赤色のグループ	黄色のグループ	みどり色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	みどり色のグループ	その他		
9 (水)	牛乳	牛乳				14 (月)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	春野菜の みそ汁	赤みそ 白みそ		人参 キャベツ 玉ねぎ、しめじ 菜の花、青ねぎ	削り節、昆布		カレーライス	豚肉	じゃがいも カレールウ ※アレルギーフリー サラダ油	玉ねぎ 人参 濃口しょうゆ 塩、こしょう りんごピューレ	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう		
	豚肉の 生姜炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	生姜 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン	酒 濃口しょうゆ		ハムサラダ	ハム	マヨネーズ ※卵なし 和えています	キャベツ 人参 濃口しょうゆ 塩、こしょう			
10 (木)	牛乳	牛乳				15 (火)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				パン		パン				
	ポークシチュー	豚肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルギーフリー サラダ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう		オニオン コンソメスープ	ウインナー		人参、大根 キャベツ 玉ねぎ パセリ 生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		
	フルーツミックス		ナタデココ	みかん缶 黄桃缶 パイン缶			ポテトの ミートソース焼き	豚ミンチ	じゃがいも パン粉 サラダ油	玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう			
11 (金)	牛乳	牛乳				16 (水)	牛乳	牛乳					
	ご飯(小)		米				ご飯		米				
	けんちんうどん	鶏肉	うどん	ごぼう 人参 大根 しいたけ 小松菜	削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、塩		具だくさん すまし汁	鶏肉 かまぼこ	里芋	小松菜 えのき 玉ねぎ 人参 青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん		
	ちくわの いそべ揚げ	ちくわ 青さ	小麦粉 米油		塩		さわらの 照り焼き	さわら	砂糖 片栗粉		塩、こしょう 濃口しょうゆ みりん		
ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。 学校給食は「食」を学ぶ時間です! 学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。 2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力やのぞましい食習慣を養う。 3 明るい社会性と協同の精神を養う。 4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。 5 食生活が多々の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。 6 伝統的な食文化を理解する。 7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。						17 (木) 牛乳 牛乳 黒糖パン 豚肉 じゃがいも サラダ油 砂糖 キャベツ 人参 玉ねぎ トマト缶 生姜 コンソメ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ マカロニサラダ ツナ マカロニ マヨネーズ ※卵なし、和えています 塩、こしょう							
18 (金) 牛乳 牛乳 ご飯 豚汁 豚肉 白みそ 赤みそ かき揚げ ちくわ ちりめんじゃこ さつまいも 天ぷら粉 米油 人参 玉ねぎ 三度豆 塩 こんにゃく 削り節、昆布						※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。							
小学生		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量		612	15	30	2	300	60	2	192	0.6	0.5	25	4.3

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
21 (月)	牛乳	牛乳				28 (月)	牛乳	牛乳			
	菜飯		砂糖	広島菜、京菜 大根葉	塩 削り節、昆布		ご飯		米		
	たけのこの 煮物	鶏肉 棒天ぷら 厚揚げ	里芋 砂糖	たけのこ、人参 さやえんどう しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒、みりん 削り節、昆布		中華丼の具	豚肉 いか	サラダ油 片栗粉	白菜、人参 玉ねぎ 生姜 しいたけ	酒 淡口しょうゆ 塩、こしょう 鶏ガラ
	ちんげんさいの おかか和え		砂糖	ちんげんさい 人参	削り節 濃口しょうゆ		春雨サラダ	ハム	春雨 サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり、人参	濃口しょうゆ 酢
22 (火)	牛乳	牛乳				30 (水)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				ご飯		米		
	ツナとレタスの スープ	鶏肉 ツナ	春雨	レタス 人参 玉ねぎ 生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう コンソメ		さつまいもの みそ汁	赤みそ 白みそ	さつまいも	玉ねぎ、小松菜 えのき 人参 青ねぎ	削り節、昆布
	ウインナーの ケチャップ炒め	ウインナー	サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩		五目きんぴら	豚肉 ちくわ ひじき	砂糖 サラダ油	ごぼう 人参	こんにゃく みりん、酒 濃口しょうゆ
23 (水)	牛乳	牛乳				 給食時間の過ごし方 全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わることはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。					
	ご飯		米								
	わかめの みそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ	里芋	人参 玉ねぎ 大根 白菜	削り節、昆布						
	とんかつ	豚肉	小麦粉、パン粉 米油		塩、こしょう						
24 (木)	牛乳	牛乳				 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。 髪がはみ出ている、爪が短く切っていない、マスクから鼻と口が出ていない、給食着は清潔でない 爪が短く切っていない 手をきれいに洗いましたか？ 体調は悪くないですか？					
	パン		パン								
	ちゃんぽん麺	豚肉 かまぼこ	ちゃんぽん麺	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ みりん コンソメ						
	ぎょうざ	豚肉 粒状大豆	片栗粉、小麦粉 ごま油 砂糖	キャベツ、ニラ 玉ねぎ、にんにく 生姜	塩、こしょう 淡口しょうゆ						
25 (金)	牛乳	牛乳				 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。 よい姿勢で食べる。 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。 食事にふさわしい話をする。 食器は大切に使う。					
	ご飯		米								
	衣笠丼	きざみ揚げ 卵 かまぼこ	砂糖	玉ねぎ 人参 青ねぎ	削り節、昆布 酒 濃口しょうゆ みりん						
	ホキのフライ	ホキ	小麦粉 パン粉 米油		塩、こしょう						
ケチャップ					ケチャップ ※別付け	 ご家庭へのお願い 給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。					