

# 令和 6 年 4 月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作るものになる食品 (赤色)	体の調子を整える ものになる食品(緑色)	エネルギーの ものになる食品(黄色)	調味料		
11 木	むぎごはん			こめ むぎ		603	金小1年 五和
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー りんご にんにく	じゃがいも 油	カレールウ ケチャップ しお ソース チャツネ しょうゆ		
	オムレツ	たまご		さとう でんぶん 油	す しお		
	キャベツサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す しお	28.1	
12 金	ことうパン			パン ことう		605	金小1年 五和
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん 油	しょうゆ		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		きゅうり キャベツ にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお		
	やさいスープ	ベーコン	しめじ たまねぎ もやし こまつな		がらすूप しょうゆ コンソメ しお	31.4	とりのからあげ 小 1こ 中 2こ
15 月	ごはん			こめ		577	金小1年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのカレーあげ	さわら		でんぶん 油	しょうゆ カレーこ		
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう	しお しょうゆ す		
	ぐだくさんしまじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ はねぎ		かつおだし	31.7	
16 火	げんまいいりパン			パン げんまい		610	金小1年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ デミグラスソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん マッシュポテト 油	デミグラスソース ソース ケチャップ ワイン しお		
	やさいサラダ (イタリアドレッシング)		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも	がらすूप コンソメ しょうゆ しお	31.6	
17 水	せきはん ごましお			もちこめ こめ あずき ごま	しお	655	入学・進級 お祝い献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが にんにく	さとう	しょうゆ みりん		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	さとう	しお		
	すましじる	とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ		しょうゆ しお かつおだし わふうだし		
	いちごクレープ	とうにゅう	いちご レモン	油 さとう こめこ 水あめ	しょうゆ	34.1	
18 木	ごはん			こめ		609	あげぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ ラード さとう 油	しょうゆ しお さけ		
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油 さとう	しょうゆ		
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はねぎ にんにく しょうが	油 でんぶん さとう	しょうゆ ちゅうかスープ しお トウバンジャン	29.3	
19 金	ごはん			こめ		582	大津小 卒業生の献立 ミニトマト 2こ (小1年は、なし)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	しお しょうゆ		
	きゅうりのひたひた	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし		
	かきたまじる	とうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ こまつな	でんぶん	しょうゆ しお かつおだし		
	ミニトマト		ミニトマト			28.6	
22 月	ごはん			こめ		613	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん			
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		ごぼう にんじん きゅうり	さとう ドレッシング	しょうゆ さけ みりん		
	わかたけじる	わかめ とうふ あぶらあげ	たけのこ たまねぎ えのきたけ はねぎ		かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	29.2	

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理+具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介

### < 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくらには使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。 ○魚介類(しらすほしなど)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○主食の製造工場では、そば、山芋、大豆、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。



【生産者紹介 URL】 <https://www.city.shimada.shizuoka.jp/kurashi-docs/chisanchisyou.html>

# 令和 6 年 4 月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal)	備考 欠食校 個数など
		体を作るもとになる食品 (赤色)	体の調子を整えるもとになる食品 (緑色)	エネルギーのもとになる食品 (黄色)	調味料		
23 火	ごはん			<b>こめ</b>		589	島田第二中 生徒作成献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.0	
	あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ しお		
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ	759	
	たけのこいりにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん こんにゃく	じゃがいも 油 さとう	しょうゆ さけ	27.3	
24 水	ソフトめん			めん		635	チキンナゲット 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9	
	ミートソース	ぶたにく みそ チーズ	たまねぎ にんじん トマト	さとう 油	ケチャップ ハヤシルウ ベシヤメルソース ソース スープストック しお		
	チキンナゲット	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ ラード でんぶん 油	しょうゆ しお チキンスープ	801	
	かいそうサラダ (わふうドレッシング)	かいそう	キャベツ <b>きゅうり</b> パプリカ	ドレッシング		33.9	
25 木	ごはん			<b>こめ</b>		602	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9	
	たけのこごはんのぐ	とりにく	たけのこ にんじん えだまめ	さとう	しょうゆ さけ わふうだし		
	ひろすのおろしだれかけ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	パンこ でんぶん 油 さとう ラード	しょうゆ みりん しお	783	
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ <b>こまつな</b> しめじ		かつおだし	29.3	
26 金	せわりパン			パン		596	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.6	
	ソーセージのケチャップかけ	ソーセージ		さとう	ケチャップ ソース		
	ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん	油	しお コンソメ	768	
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	油	ベシヤメルソース しお がらすスープ コンソメ	32.4	
30 火	ごはん			<b>こめ</b>		625	四国地方の 料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.7	
	かつおフライ	かつお		パンこ こむぎこ でんぶん 油	しお		
	コーンときゅうりのすのもの	わかめ	<b>きゅうり</b> とうもろこし	さとう	しょうゆ す しお	789	
	そうめんじる	とうふ かまぼこ	だいこん にんじん <b>ねぶかねぎ しいたけ</b>	そうめん	しょうゆ しお かつおだし		
	いよかんゼリー		いよかん	さとう		31.6	

## 食べる量をたしかめてみよう

成長とともに、体に必要な量が増えます。  
 ごはんと汁物の量の目安を、参考までに示しました。  
 家で食べている量を量って確かめてみましょう。



ご は ん	低学年:120gくらい	中学年:150gくらい	高学年:190gくらい	中学生:220gくらい
し る も の	低学年:130gくらい	中学年:160gくらい	高学年:180gくらい	中学生:200gくらい