

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
		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				23.4	
	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	779	
	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				24.7	
	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	787	
	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	31.4	
	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		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 おしまちゃん ランチ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4	
	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	749	
	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	31.7	
	ぐだくさんしまだじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ はねぎ		かつおだし		
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				25.7	
	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	764	
	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		31.6	
	ポトフ	とりにく ウィンナー	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		
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				27.2	
	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	834	
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	さとう	しお	34.1	
	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		
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				24.0	
	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	804	
	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	29.3	
	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		
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				23.2	
	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	776	
	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	28.6	
	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				
22 月	ごはん			こめ		613	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3	
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		806	
	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	29.2	
	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		

○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+具たくさん島田汁」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			こめ		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 でんぷん	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 でんぷん 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 きゅうり パプリカ	ドレッシング		33.9	
25 木	ごはん			こめ		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 でんぷん 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 こまつな 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 がらすープ コンソメ	32.4	
30 火	ごはん			こめ		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 でんぷん 油	しお		
	コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり 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 ねぶかねぎ しいたけ	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