

令和7年 4月 給食カレンダー



| 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 |
|------------|----------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------------------|---------------------------------|
| | | 体を作るもとなる食品 (赤色) | 体の調子を整える もとなる食品(緑色) | エネルギーの もとなる食品(黄色) | 調味料 | | |
| 10 木 | ロールパン | | | パン | | 618 | 金谷小 五和小 四小1年 金谷中 二中 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | とりにくのマーメレードやき | とりにく | にんにく | マーメレード | しょうゆ しお ワイン | 27.8 | |
| | たけのことごぼうのサラダ (ごまドレッシング) | | たけのこ ごぼう <u>きゅうり</u> にんじん | さとう ごま ドレッシング | しょうゆ さけ みりん | 774 | |
| | チンゲンサイのクリームに | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ | たまねぎ <u>チンゲンサイ</u> にんじん とうもろこし | 油 | スープストック ベンジャルソース コンソメ がらスープ しお ワイン | 34.6 | |
| 11 金 | ごはん | | | <u>こめ</u> | | 587 | 金谷小 五和小 二中 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | くろはんぺんのおちゃフライ | くろはんぺん | <u>ちや</u> | パンこ こむぎこ 油 | | 23.1 | |
| | こまつなのアーモンドあえ | | <u>こまつな</u> キャベツ にんじん | アーモンド さとう | しょうゆ | 753 | |
| ぐだくさんしまだじる | ぶたにく あぶらあげ <u>みそ</u> | たまねぎ にんじん ごぼう <u>しいたけ はねぎ</u> | じゃがいも | かつおだし | 27.6 | | |
| 14 月 | ごはん | | | <u>こめ</u> | | 655 | 金谷小1年 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | はるまき | ぶたにく | キャベツ にんじん たまねぎ しょうが | こむぎこ 油 みずあめ でんぷん はるさめ さとう | しお しょうゆ | 23.7 | |
| | ちゅうかサラダ | | ほうれんそう もやし にんじん | ごま さとう ごま油 | しょうゆ す | 853 | |
| | マーボーどうふ | とうふ ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん たけのこ <u>はねぎ</u> <u>しいたけ</u> にんにく しょうが | さとう でんぷん 油 | しょうゆ しお ちゅうかスープ トウハンジャン | 28.8 | |
| 15 火 | ごはん | | | <u>こめ</u> | | 568 | 金谷小1年 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | はながたとうふハンバーグ | とりにく とうふ おから | たまねぎ にんじん にんにく しょうが | 油 さとう でんぷん | しお しょうゆ みりん | 23.5 | |
| | きゅうりのひたひた | かつおぶし | <u>きゅうり</u> | さとう ごま油 | しょうゆ す とうがらし | 745 | |
| | にくじゃが | ぶたにく | たまねぎ こんにやく にんじん | じゃがいも 油 さとう | しょうゆ さけ | 29.4 | |
| 16 水 | ソフトめん | | | めん | | 664 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ミートソース | ぶたにく みそ チーズ | たまねぎ にんじん | さとう 油 | ケチャップ トマトビュレ ソース ベンジャルソース ハヤシルウ しお スープストック | 24.4 | |
| | コロッケ | ぶたにく | たまねぎ | じゃがいも パンこ こむぎこ さとう 油 みずあめ でんぷん | しょうゆ しお | 850 | |
| | カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) | | キャベツ <u>きゅうり</u> パプリカ | ドレッシング | | 30.1 | |
| 17 木 | ごはん | | | <u>こめ</u> | | 612 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | さばのこうじづけやき | さば | | | こうじ しお | 27.0 | |
| | だいずのいそに | だいず とりにく ひじき | にんじん こんにやく さやいんげん | 油 さとう | しょうゆ | 786 | |
| | わかたけみそしる | とうふ わかめ みそ あぶらあげ | たけのこ たまねぎ えのきたけ <u>はねぎ</u> | | かつおだし | 32.6 | |
| 18 金 | くろまいりごはん | | | <u>こめ</u> くろまい | | 608 | 入学・進級 お祝いこんだて |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ポークハムカツ | ぶたにく | | パンこ 油 さとう | しお | 21.7 | |
| | なのはなのおかかサラダ | かつおぶし | キャベツ なのはな とうもろこし | さとう 油 | しょうゆ す しお | 772 | |
| | かきたまじる | とうふ たまご | にんじん たまねぎ ほうれんそう | でんぷん | しょうゆ しお かつおだし | 26.0 | |
| | おいわいいちごデザート | とうにゅう | いちご | さとう みずあめ | | | |
| 21 月 | むぎごはん | | | <u>こめ</u> むぎ | | 578 | |
| | 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 | たまねぎ にんじん りんご にんにく | 油 じゃがいも | カレールー ケチャップ ソース チャツネ しょうゆ しお | 21.3 | |
| | ツナマヨオムレツ | たまご まぐろ | たまねぎ | さとう マヨネーズ でんぷん 油 | す しお | 762 | |
| | かいそうサラダ (ナムルドレッシング) | かいそう | キャベツ <u>きゅうり</u> | ドレッシング | | 26.5 | |
| 22 火 | わかめごはん | わかめ | | <u>こめ</u> さとう | しお | 590 | 島田第二中学校 生徒作成献立 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | さわらのカレーあげ | さわら | | でんぷん 油 | しょうゆ みりん カレーこ | 25.3 | |
| | はるキャベツのサラダ | | キャベツ <u>きゅうり</u> とうもろこし | さとう 油 | しょうゆ す しお | 762 | |
| | とんじる | ぶたにく とうふ みそ | たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう <u>ねぶかねぎ</u> | | かつおだし | 30.4 | |

○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、そば・ピーナッツ・いくら・キウイフルーツ・くるみは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類(しらすぼし等)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。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、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。

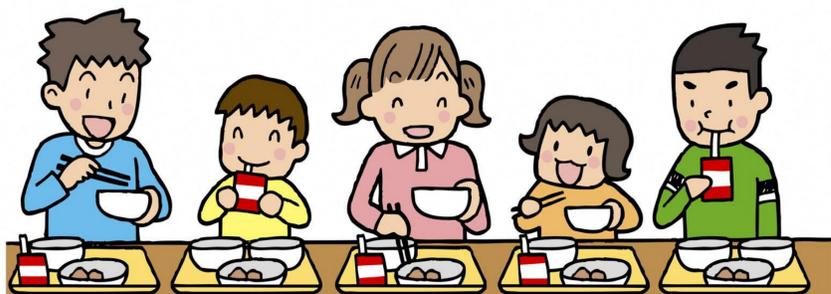
○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。





| 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 水 | アップルパン | | りんご | パン | | 小 625 | にくだんご 小 2こ 中 3こ |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | にくだんごの デミグラスソースかけ | ぶたにく とりにく | たまねぎ | パンこ でんぷん さとう | ケチャップ ソース ワイン デミグラスソース しお | 23.7 | |
| | ポテトサラダ (マヨネーズ) | | にんじん きゅうり | じゃがいも マヨネーズ | しお | 794 | |
| | やさいのスープに | とりにく ウインナー | キャベツ たまねぎ だいこん にんじん しめじ | | がらすूप スープストック しょうゆ しお | 29.9 | |
| 24 木 | ごはん | | | こめ | | 小 563 | 四国地方 の料理 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | かつおフライ | かつお | | パンこ こむぎこ 油 | しお | 24.0 | |
| | にらともやしのサラダ | のり | もやし にら にんじん | さとう ごま油 | しょうゆ す しお | 751 | |
| | ぼっかけ | とりにく あぶらあげ | だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ | さとう さといも | しょうゆ かつおだし さけ しお | 30.7 | |
| 25 金 | ごはん | | | こめ | | 小 611 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | とりにくとレバーのソースあえ | とりにく とりレバー | にんにく しょうが ねぶかねぎ | でんぷん 油 さとう ごま油 | ソース さけ しょうゆ | 24.6 | |
| | ナムル | | ほうれんそう もやし にんじん | ごま油 ごま さとう | しょうゆ | 781 | |
| | ビーフンスープ | ぶたにく | たまねぎ にんじん こまつな しいたけ | ビーフン | がらすूप ちゅうかスープ しょうゆ しお | 29.4 | |
| 28 月 | ごはん | | | こめ | | 小 633 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | とりそぼろ | とり たまご | グリーンピース | さとう 油 | しょうゆ みりん さけ しお | 27.4 | |
| | ゆかりあえ | | きゅうり キャベツ しそ | さとう | しお | 789 | |
| | たらのつみれじる | たら あぶらあげ | だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ しょうが | さとう でんぷん 油 | しお たいだし かつおだし しょうゆ しお | 32.3 | |
| | プチシュークリーム | 乳 たまご | | カスタードクリーム こむぎこ 油 ココア | | | |
| 30 水 | せわりマーガリンパン | | | パン マーガリン | | 小 644 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 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 | 24.3 | |
| | ほうれんそうとコーンのソテー | ベーコン | ほうれんそう キャベツ とうもろこし | 油 | コンソメ しお | 808 | |
| | ラビオリスープ | とりにく ぶたにく | チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ | こむぎこ パンこ さとう | しお コンソメ がらすूप | 29.1 | |

おいしくて学べる学校給食



学校給食は、成長期にある皆さんの心身の健全な発
達のために、栄養バランスのとれた食事を提供してい
ます。また、食に関する指導を効果的にすすめるため
の教材としての役割もあります。

適切な栄養量がとれます！

学校給食は「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、
望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。

具体的には、カルシウムなどの家庭での食事では不足しがちな

栄養素を、可能な範囲で学校給食で補うなどの
工夫をしています。

生きた教材です！

給食の時間には、準備から片付けまでの活動を通して、正しい
手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する

実践力を身につけることができます。

また、授業で献立や食材が扱われるなど、
教材にもなっています。

