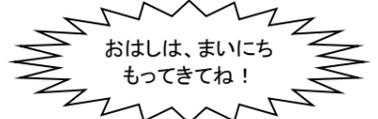


令和5年4月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)



日	献立	栄養成分	特徴
11日 (火)	ごはん ナムル あげきょうざ かんこくふうすきやき ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 18.0	楽しい給食 今日から給食がはじまります。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりと、のこさず食べましょう。
19日 (水)	こくとうパン フルーツミックス ポテトコロッケ ミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 17.0 しじつ g 20.9	ミネストローネ イタリア語で「真だくさんのスープ」という意味です。使う野菜は季節や地域によってさまざまです。
12日 (水)	いちごジャム ランチパン ガーリックチキン はるキャベツのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 23.3 しじつ g 25.0	いちご へたの近くの白っぽい部分より、先のがった方が甘みがあります。表面のつづつがが果実で、食べる部分はめしへの土台が滑らかなものです。
20日 (木)	ごはん ごもくまめ ぶたにくのころもあげ わかたけじる ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 27.8 しじつ g 17.6	わかたけ汁 はるの旬のわかめとたけのこ、菜の花を使っています。
13日 (木)	ごはん チンゲンサイのあまずいため トンじゃが ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 655 たんぱく質 g 29.2 しじつ g 18.9	クイズ1 「あじ」は漢字でどのように書くでしょうか？ ①鱈(魚へんに春) ②鯖(魚へんに青) ③鰯(魚へんに参)
21日 (金)	ふくじんづけ チキンカレー ごはん こまつなのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 645 たんぱく質 g 22.3 しじつ g 17.9	チキンカレー 小麦で作られたカレー粉や牛乳などのアレルギー物質を使わないカレーです。カレー粉などの香料をとり肉などと一緒に炒めてよく煮込み、最後にでんぷんでとろみをつけています。
14日 (金)	ごはん とりレバーのしろごまがらめ ころやどうふのふくめに さんさいうどん ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 618 たんぱく質 g 25.2 しじつ g 22.9	山菜 のやま野山でとれ、食べることができる植物のことです。春はふきやぜんまい、わらび、たけのこなどの山菜がたくさん出てくる季節です。
24日 (月)	ごはん ちゅうかあえ はるまき マーボーどうふ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 679 たんぱく質 g 25.7 しじつ g 22.9	なぞなぞ 冬が過ぎると食べなくなる中華料理は何でしょう？ ヒント：今日の給食にも使われています。
17日 (月)	ごはん わりほしだいこんのそくせきづけ さばのピリからやき ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 669 たんぱく質 g 30.7 しじつ g 23.3	クイズ2 オイスターソースはなにを原料に作った調味料でしょうか？ ①牡蠣 ②大豆 ③さば
25日 (火)	ごはん きゅうりとコーンのサラダ ホキのレモンづけ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 704 たんぱく質 g 29.3 しじつ g 24.3	がんもどき 豆腐をつぶして、にんじんやれんこん、ごぼうなどと混ぜて、油で揚げたものです。
18日 (火)	ふりかけ ごはん からしあえ いそに たこやき ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 620 たんぱく質 g 25.1 しじつ g 15.5	ひじき 血を作る材料になる鉄分や、骨を丈夫にするカルシウム、食物せんがいがつぶ入りしています。給食に使われているめひじきは、ひじきの葉の部分です。
26日 (水)	バーガーパン ケチャップハンバーグ キャベツのソテー ポトフ ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal 605 たんぱく質 g 22.2 しじつ g 21.0	ハンバーガー 今日の給食は、バーガーパンにケチャップハンバーグとキャベツのソテーを添えていただきます。

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和5年
4月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯	○さくらゼリー(27日)
------------------	-----------------	--------------

27日 (木)	さくらゼリー	ごはん	ピビンバ	ぎゅうにゅう	ピビンバ	28日 (金)	ごはん	にんじんしりしり	ささみのパーペキソース	ぎゅうにゅう	クイズ3 にんじんしりしりは、どこの郷土料理でしょうか？ ①奈良県 ②沖縄県 ③宮城県
	さくらゼリー	ごはん	ピビンバ	ぎゅうにゅう	ピビンバ		ごはん	にんじんしりしり	ささみのパーペキソース	ぎゅうにゅう	
	さくらゼリー	ごはん	ピビンバ	ぎゅうにゅう	ピビンバ		ごはん	にんじんしりしり	ささみのパーペキソース	ぎゅうにゅう	

保護者のみなさまへ
食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合には、「詳細予定献立表」、「原料配合表」を配布しますので、学校にお申し出ください。(市WEBサイトでもご覧いただけます。)
学校給食では、調理工程および加工品等における特定原材料等のコンタミネーションは排除できません。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、特定原材料等が意図せず混入してしまうこと。

きゅうしよくだより

ブックメニュー

4月21日(金)
「給食室のいちにち」
文：大塚葉生
絵：イシヤマアズサ
出版社：少年写真新聞社

献立表の見方

料理の名前です。

給食の一口メモです。毎日の給食に興味をもってもらいたいと思います。

楽しい給食 今日から給食がはじまります。「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつが大切です。

一食分の栄養価です。3・4年生(中学年)を基準としています。

食品名と、数字は3・4年生(中学年)の一人分の量です。数字だけの時はグラムをあらわしています。

食べ物に含まれているおもな栄養素や、体のなかでの働きにより、段ごとに♥♦♣の3つのグループに分けています。

ブックメニュー

昨年度に引き続き、今年度も、本や物語に出てくる食材や料理をご紹介します。給食をきっかけに、本に興味を持ち、食材や料理について知ってもらいたいと思います。

イラストは給食のイメージです。食器の盛り付けの参考にしてください。左に、ご飯茶碗を置き、茶碗を持って食べましょう。

ちawanのもちかた

かわちさん

ようせんせい

♥のグループ [働き] おもに血や筋肉や骨をつくる 魚・肉・たまご・だいち・牛乳・海そうなど

♦のグループ [働き] おもに熱や力のもとになる こん類・いも・さとう・油など

♣のグループ [働き] おもに体の調子を整える 野菜・果物 など

みなさん、これからよろしくね

調理員の「かわち」です。給食センターで、みなさんが食べている給食を作っています。一生けんめい作っているから、残さず食べてね。

かわちさん

私達はふたこの栄養教諭です。みなさんのからだの成長を考えて、給食の献立を立てています。

はなちゃん

私の名前は「はな」です。苦手な食べ物もあるけど、給食がとても楽しみです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	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				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
4月分平均栄養量	644	15.9	28.4	2.2	362	89	2.7	320	0.4	0.5	26	3.7	2.9

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1 こたえは、③鰯です。

クイズ2 こたえは、①牡蠣です。中華料理の炒め物や煮物によく使われます。

クイズ3 こたえは、②沖縄県です。しりしりとは、すりおろす動作、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄の方言です。

なぞなぞ こたえは はるまきです。冬の次は春だからです。