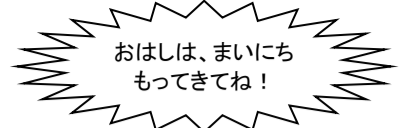


令和6年4月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥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)



9 日 (火)	ごはん きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの	とりつくねのあまずあんかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>楽しい給食</b> 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」のあいさつをしかりして、みんなで楽しく食べましょう。 エネルギー kcal 612 たんぱく質 g 25.8 しつ g 14.7	17 日 (水)	こくとうパン ケチャップハンバーグ	キャベツとコーンのレモンふうみサラダ	ポトフ	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>黒糖</b> さとうきびの絞り汁を煮詰めて作る砂糖です。国内の黒糖の約9割は沖縄で作られています。 エネルギー kcal 670 たんぱく質 g 26.2 しつ g 23.8				
	♥	やきぶた6 しおこんぶ0.8	とりつくね40			ぶたにく25 あかみそ9 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう	ハンバーグに			とりにく30 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう		
	◆	こめ70				トック20		こくとうパンに			じゃがいも40			
♣	きりぼしだいこん2 ホールコーン5		しょうが0.1 にんにく0.1 にんじん15 えのきたけ15 はくさいキムチ10		♣	トマトピューレ1.2	キャベツ20 ホールコーン5 レモンじる0.4	たまねぎ30 にんじん20 セロリー2 にんにく0.02						
10 日 (水)	りんごパン ミンチカツ	マスタードふうみサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>クイズ1</b> クリームシチューはこの国の料理で、しょうか？ ①日本 ②フランス ③アメリカ ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 688 たんぱく質 g 25.2 しつ g 22.5	18 日 (木)	さくらゼリー	ごはん	わかたけに	いわしのかりかりあげ	ぶたにくのすきやき	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>若竹煮</b> 若竹煮は、春を代表する料理です。新たけのこと、新わかめの組み合わせは相性の良いことから「春先の出会い物」と呼ばれ、様々な料理で親しまれています。 エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 25.9 しつ g 18.0		
	♥	ミンチカツに				とりにく15 ぎゅうにゅう20 チーズ2 じゃがいも40 なまクリーム1 こめことうにゅうホワイトルウ10	ぎゅうにゅう	さくらゼリーに	こめ70	ほしわかめ0.2 (けずりぶし)0.5	いわしのかりかりあげ1びき		ぶたにく35 やきどうふ30	ぎゅうにゅう
	◆	りんごパンに						さくらゼリーに						
♣		キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05	たまねぎ35 えだまめ5		♣		たけのこ25		たまねぎ35 あおねぎ5 えのきたけ5 しめじ5 いとこんにやく30					
11 日 (木)	ごはん こまつなのびたし	あじのしょうがじょうゆダレ	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>あじ</b> 「味が良い」ということで、あじと名づけられました。真ん中の身がさける部分に大きな骨があるので、気をつけて食べましょう。 エネルギー kcal 676 たんぱく質 g 30.5 しつ g 21.4	19 日 (金)	ふくじんづけ	ごはん	チキンカレー	こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>カレー</b> 羽曳野市のカレーは、スパイスを組み合わせて作っています。ルウを使ったカレーとは違ったおいしさがあります。味わって食べて下さい。 エネルギー kcal 615 たんぱく質 g 22.0 しつ g 18.0			
	♥	ひらてん10 (けずりぶし)0.5	あじ1きれ			とりにく25 がんもどき25	ぎゅうにゅう			とりにく40 (とりがらスープ)15 (とんこつスープ)8		まぐろあぶらづけ5 こまつな10	ぎゅうにゅう	
	◆	こめ70				しろごま0.6 すりごま0.6			こめ70	じゃがいも40				
♣	こまつな10 キャベツ15	しょうが0.6	ごぼう10 にんじん15 しめじ5 しょうが0.1	たまねぎ30 あおねぎ5 こんにやく20	♣	ふくじんづけ7	にんにく0.3 しょうが0.2	りんごピューレ6 ソーテーたまねぎ20 トマトピューレ1	キャベツ10					
12 日 (金)	ごはん くきわかめのつくだに	とりレバーのソースあえ	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>レバー</b> 血の材料になる鉄分が豊富に含まれています。小学生の時期は成長の為に鉄分が多く必要となります。しっかりと食べましょう。 エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 27.2 しつ g 20.6	22 日 (月)	ごはん	ごもくまめ	ぶたにくのからあげあんかけ	わかたけじる	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>ごもくまめ</b> 「五目」とは、心臓・肝臓・脾臓・肺・腎臓の五臓のことです。五臓を養う食べ物ということで、「五目豆」と名づけられました。 エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 26.1 しつ g 16.8			
	♥	くきわかめ0.6	とりにく30 とりレバー10			ぶたにく35	ぎゅうにゅう		だいず8 ちくわ5 ごんぶ0.13 (けずりぶし)0.6	ぶたにく50		かまぼこ7 (けずりぶし)2.5 (だしごんぶ)0.5	ほしわかめ0.5	ぎゅうにゅう
	◆	こめ70	しろごま0.6				じゃがいも50		こめ70				ビーフン5	
♣		しょうが0.2	たまねぎ30 にんじん10 いとこんにやく30		♣		にんじん5	にんじん10 えのきたけ10 あおねぎ3	たけのこ25					
15 日 (月)	ごはん ひじきとどうどうふのもの	さばのあまからあんかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>さば</b> 集中力を高めるDHAという成分が豊富に含まれています。大きな骨があるので、よくかんで骨がないか確かめながら食べましょう。 エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 27.9 しつ g 18.8	23 日 (火)	ごはん	ひらてんのいためもの	たこやき	ぶたにくとあつあげのごもくに	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>たこやき</b> 給食のたこやきは揚げられています。揚げることで形が崩れにくくなります。また、給食で使用している揚げ油はカラッと揚がるので、冷めても美味しいたこ焼きになります。 エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 24.6 しつ g 17.4			
	♥	どうどうふ0.5 めひじき1	さば1きれ			ぶたにく20 あかみそ8 しろみそ2	あぶらあげ8 (けずりぶし)2 (だしごんぶ)0.5	ぎゅうにゅう		ひらてん10			ぶたにく20 あつあげ40 (けずりぶし)0.5	ぎゅうにゅう
	◆	こめ70							こめ70			たこやき2こ		じゃがいも35
♣	ホールコーン3 えだまめ5 にんじん5		たまねぎ15 ごぼう5 こんにやく10	にんじん10 あおねぎ5	♣		きりぼしだいこん1.5 にんじん5		こんにやく20 にんじん15 ほししいたけ0.5 えだまめ6					
16 日 (火)	ごはん チンゲンサイのあまずいため	あげちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>クイズ2</b> はるさめに、春雨は何から出来ているでしょうか？ ①米 ②じゃがいも ③こんにやく ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 25.9 しつ g 17.6	24 日 (水)	いちごジャム	ランチパン	ホキのレモンづけ	ふとつちよエルシーさんのキャベツスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	<b>いちごジャム</b> いちごは春が旬の食材です。旬の味覚を味わって食べましょう。ジャムの袋の端が、口に入らないように気をつけて食べて下さい。 エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 22.3 しつ g 20.2			
	♥	やきぶた5	ミニちくわに			ぶたにく20 あつあげ40 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう	いちごジャム		ホキ40			ベーコン10 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう
	◆	こめ70				はるさめ3			いちごジャムに			ランチパンに		じゃがいも20
♣	チンゲンサイ15 にんじん10		しょうが0.2 たまねぎ30 キャベツ30 ほししいたけ0.3	にんにく0.2 にんじん15 キャベツ30	♣		レモンじる1.1	チンゲンサイ25 にんじん5	にんにく0.05 たまねぎ20 セロリー2 さやいんげん5					

※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6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

○さくらゼリー(18日)

○パンまたは米飯

25 日 (木)	ごはん	あげシューマイ	マーボー豆腐	ぎゅうにゅう	クイズ3 豆腐は何からできているでしょうか? ①米 ②小麦 ③大豆	30 日 (火)	ごはん	とりにくのからあげ	さんさいうどん	ぎゅうにゅう	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。		
	きゅうりのあまず			牛乳			はるキャベツのごまあえ			牛乳		エネルギー kcal 620 たんぱく質 g 23.3 しじつ g 22.5	
	こめ70						こめ45	しろごま0.6 すりごま0.3					エネルギー kcal 645 たんぱく質 g 27.2 しじつ g 21.0
	きゅうり25						キャベツ20 にんじん5	しょうが0.15 にんにく0.1	にんじん10 さんさい15 えのきたけ5 あおねぎ5 ほししいたけ0.3				

26 日 (金)	ごはん	さわらのこみやき	ぶたにくのしょうがに	ぎゅうにゅう	なぞなぞ はる す 春が好きな魚はな あに? ヒント:今日の給食に つかも使われています。	
	にんじんしりしり			牛乳		
	こめ70	まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2	さわら1きれ	ぶたにく25 ひらてん10		ぎゅうにゅう
	にんじん15		ゆずじる0.5	たまねぎ30 にんじん10 こんにやく20 しょうが0.5		

4月24日(水)

『ふとっちょエルシーさんの  
キャベツスープ』

著:エリカ・オラー 訳:おか まゆみ  
出版:パベルプレス

【あらすじ】  
エルシーさんの大切にしている、キャベツ畑のキャベツを、ウサギたちが食べてしまいます。エルシーさんはショックで寝込んでしまいます。そこで、エルシーさんのかわいがっている2匹の猫たちと、キャベツを食べってしまったウサギたちが協力して・・・。アメリカ版、傘地蔵って感じです。動物好きなら、きっと気に入る絵本です。

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。

3.献立表の見方

料理の名前です。

給食の1口メモです。まいにち 給食に楽しんで食べてもらいたいと思います。

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしっかりと、みんなで楽しく食べて、みんなの栄養価です。ねんせい ちゅうがくねん 3・4年生(中学年)を基準としています。

エネルギー kcal 5.8  
たんぱく質 g 14.7

「いただきます」のあいさつをしっかりと、みんなで楽しく食べて、みんなの栄養価です。ねんせい ちゅうがくねん 3・4年生(中学年)を基準としています。

エネルギー kcal 5.8  
たんぱく質 g 14.7

～よくかんで食べよう～

よくかんで食べることはとても大切なことです。よくかまずに早く食べてしまうと、魚の骨がのどにささったり、うまく飲み込めないことがあります。早食い競争は危険です。よくかんで、ゆっくり給食を楽しみましょう。

よくかんで楽しく食べよう

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。

ちやわんのもちかた

♥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・だいず・牛乳 海藻 など

◆のグループ [働き] おもに熱や力のもとになる こく類・いも・さとう・油 など

♣のグループ [働き] おもに体の調子をととのえる 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

私たちはふたごの栄養士です。名前は左が「えいこ」で右が「ようこ」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。

えいこせんせい

ようこせんせい

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だよ。

栄養摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	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
	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
4月分平均栄養量	636	16.3	27.3	2.2	354	84	2.8	310	0.4	0.5	25	3.5	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 ①日本 です。シチューという料理はフランスで食べられていましたが、クリームシチューは日本で作られ、学校給食をきっかけに日本全国へ広まりました。

クイズ2 こたえは ②じゃがいも です。じゃがいものでんぷんを水で溶かし固めたものです。中国では、緑豆という豆のでんぷんを利用して粉が一般的です。

クイズ3 こたえは ③大豆 です。大豆をつぶして絞ってできる豆乳に、にがりというものを加えると、豆腐になります。

なぞなぞ こたえは さわら です。漢字では、魚編に春と書いて「鱈」だからです。