

もりもり高島っ子の日です
4月19日

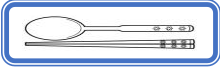
食育目
学校給食について知ろう
(もりもり食べよう給食)

予定献立表



令和6年4月《中学校用》

今津学校給食センター



*お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
9	火	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ いろどりサラダ(ドレッシング) キャベツのみそ汁<旬>	とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが もやし とうもろこし キャベツ	米 でんぷん	油 ドレッシング	757 29.1 28.4
10	水	ごはん ココア牛乳 さわらのてり焼き<旬> ちぐさあえ<旬:キャベツ> 五目汁	さわら 油揚げ ハム とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 ココア牛乳 のもと さとう でんぷん	油 ごま	736 34.8 22
11	木	お花見ちらし(のり) 牛乳 ちくわの天ぷら すまし汁 プリン お花見給食<行>	まぐろ 高野豆腐 ちくわ かまぼこ 豆腐	のり 牛乳 わかめ	にんじん	しいたけ しょうが グリーンピース たまねぎ えのきたけ	米 黒米 さとう 小麦粉 プリン	油	724 30.3 21.7
12	金	米粉黒糖コッペパン 牛乳 じゃがいものミートソース焼き キャベツとウインナーの スープ煮<旬> フルーツインゼリー	ぶた肉 豆乳チーズ ウインナー	牛乳	パセリ にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん りんご	コッペパン さとう じゃがいも ゼリー	油	805 27.9 21.3
15	月	チキンカレーライス 牛乳 こまつなのソテー さくらゼリー	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく りんご とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレールウ ゼリー	油	752 26.8 21
16	火	ごはん 牛乳 さけのから揚げ 菜の花のおひたし<旬> じゃがいもそばろ煮	さけ 油揚げ けずりぶし とり肉	牛乳	なのはな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ グリーンピース	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	842 37.4 26.5
17	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ごぼうサラダ さつまいものみそ汁	ぶた肉 まぐろ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	米 でんぷん さとう さつまいも	油 ごま マヨネーズ (卵抜き)	789 34.3 24.5
18	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐<旬:たけのこ> はるさめときゅうりのあえもの シャリシャリ豆	焼き豆腐 ぶた肉 みそ ハム 大豆	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	米 さとう でんぷん はるさめ	油	787 34.1 24
19	金	ごはん こんぶふりかけ 牛乳 とり肉の塩レモン焼き ポテトのこうみあえ 肉だんごのスープ<旬:キャベツ>	とり肉 とりだんご	ふりかけ 牛乳 あおさ粉	にんじん パセリ	レモン にんにく セロリー キャベツ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも	ごま マヨネーズ (卵抜き)	756 30.9 28.1
22	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップソースあえ 切干しだいこんのサラダ (ドレッシング) 具だくさん豆乳みそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん ねぎ	切干しだいこん きゅうり とうもろこし はくさい しめじ	米 でんぷん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	796 29.6 28

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
			たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	脂質
23	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ビーンズサラダ<旬:キャベツ> 春野菜のうま煮<旬:たけのこ>	さば 大豆 ハム とり肉	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ たけのこ	米 さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵抜き) 油	779 37 28.5
24	水	野菜たっぷりソフトめん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ きよみオレンジ<旬>	焼き豚 厚揚げ とり肉 みそ	牛乳	ねぎ にんじん	はくさい もやし しょうが にんにく とうもろこし オレンジ	ソフトめん さとう でんぷん	油	792 33.6 24.6
25	木	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き いそかあえ かきたま汁 いちごクレープ	とり肉 豆腐 卵	牛乳 のりつくだ煮	こまつな ねぎ にんじん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ しいたけ	米 でんぷん クレープ		737 29 24.6
			入学・進級お祝い給食						
26	金	しよいめし<郷> 牛乳 野菜のかき揚げカレー風味 赤こんにゃく入りぶた汁	とり肉 油揚げ ぶた肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ こんにゃく もやし	米 さつまいも 小麦粉 米粉	油	724 27.8 25.2
			高島デー						
30	火	発芽玄米ごはん 牛乳 肉じゃがうま煮 こまつなとゆばのおひたし ごぼうチップ	牛肉 厚揚げ ゆば	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく えのきたけ ごぼう	米 発芽玄米 じゃがいも さとう でんぷん 米粉	油	742 27.5 22

*本献立は材料の都合で変更になることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます



春のうらかな陽気の中、希望に胸ふくらませて、新学期がスタートしました。この1年も健康に過ごし、心も体も大きく成長してほしいと願っています。
給食センターでも、おいしくて栄養バランスのとれた給食作りで子どもたちの成長を応援します。
今年度もご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



今月の地場産食材

米、卵、黒米、米粉、みそ、大豆、しいたけ、こまつな、キャベツなど

※料理名の後に記載されているマークについて
〈行〉…行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理

〈郷〉…郷土料理

高島市に昔から伝わる料理

〈旬〉…旬の食材を使った料理など

旬とは野菜、果物、魚がたくさんとれておいしい時期



給食レシピを高島市のホームページで紹介しています。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和6年3月21日までに検査した全ての食材で不検出でした。