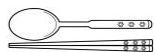


よていこんだてひょう



令和 6年 4月《小学校用》

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	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	
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>	米 でんぷん 油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん もやし とうもろこし ほうれんそう キャベツ ねぎ	618 24 24.3
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	米 ココア牛乳のもと さとう でんぷん 油 ごま	牛乳 さわら 油揚げ ハム とり肉	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	611 29.3 19.2
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>	米 黒米 さとう 小麦粉 油 プリン	まぐろ 高野豆腐 のり 牛乳 ちくわ かまぼこ 豆腐 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	608 26.7 18.7
12	金	こめこことう 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	コッペパン さとう じゃがいも 油 ゼリー	牛乳 ぶた肉 豆乳チーズ ウインナー	しめじ たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし にんじん みかん りんご	637 22.5 17.9
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 新1年生給食開始	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 ゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく りんご こまつな とうもろこし	619 22.1 18
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	米 でんぷん 油 さとう じゃがいも	牛乳 さけ 油揚げ けずりぶし とり肉	しょうが なのはな はくさい にんじん たまねぎ グリーンピース	684 31.1 22.8
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	米 油 でんぷん さとう ごま マヨネーズ(卵抜き) さつまいも	牛乳 ぶた肉 まぐろ 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん ねぎ	637 28 20.6
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	米 さとう 油 でんぷん はるさめ	牛乳 焼き豆腐 ぶた肉 みそ ハム 大豆	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	637 27.8 20.3
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> もりもり高島っ子の日	米 じゃがいも ごま マヨネーズ(卵抜き)	ふりかけ 牛乳 とり肉 あおさ粉 とりだんご	レモン にんにく にんじん セロリー キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	626 26.4 24.4
22	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップソースあえ 切りば 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	米 でんぷん 油 じゃがいも さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 豆乳	切干しだいこん にんじん きゅうり とうもろこし はくさい しめじ ねぎ	652 24.5 24.1

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー
			黄	赤	緑	たんぱく質
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	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〉 はるやさい 春野菜のうま煮〈旬:たけのこ〉	米 さとう マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも 油	牛乳 さば 大豆 ハム とり肉	えだまめ キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん	636 30.8 24.3
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〉	ソフトめん 油 さとう でんぷん	焼き豚 牛乳 厚揚げ とり肉 みそ	はくさい もやし ねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし オレンジ	622 26.9 20.7
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 入学・進級祝い給食	米 でんぷん クレープ	牛乳 とり肉 のりつくだ煮 豆腐 卵	しょうが にんにく こまつな はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん	624 24.7 22.4
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 高島デー	米 さつまいも 小麦粉 米粉 油	とり肉 油揚げ 牛乳 ぶた肉 さつ揚げ みそ	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし ねぎ	587 23 21.1
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	米 発芽玄米 じゃがいも さとう でんぷん 米粉 油	牛乳 牛肉 厚揚げ ゆば	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな えのきたけ ごぼう	602 22.8 19

*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



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。