

4月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

< 給食がない日のお知らせ >		17 (水) と 22 (月) は、給食はありません。										
日曜日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	新学年の給食活動に 慣れるための献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			主に体をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)		主にエネルギーのもとになる (黄)					
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類				
献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
10 水	ごはん					ごめ			626	kcal		
	麻婆豆腐	ふたにく だいず とうふ みそ			にんじん ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン オイスターソース ちゅうかスープストック	25.8	g	
	パンサンスウ				にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら しろごま	しょうゆ	18.4	g	
11 木	ごはん					ごめ			583	kcal		
	鯖のみそ煮		さばのみそに						24.1	g		
	おひたし			チンゲンサイ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	19.3	g	
	沢煮焼	ふたにく		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん	ごぼう たけのこ			しょうゆ にぼし	1.9	g	
12 金	麦ごはん					ごめ むぎ			607	kcal		
	チキンカレー(ルー)	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	にんにく しょうが	じゃがいも	カレールー あぶら	オイスターソース カレーコ	19.6	g	
	海藻サラダ		かいそうミックス		キャベツ	とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	17.6	g	
15 月	わかめご飯		たきこみわかめ			ごめ			584	kcal		
	肉じゃが	ふたにく		さやいんげん	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく	あぶら	しょうゆ みりん	21.1	g	
	酢の物			にんじん	きゅうり	キャベツ	さとう		しょうゆ	13.8	g	
16 火	ごはん					ごめ			577	kcal		
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのりこ				てんぷらこ	あぶら		20.8	g	
	五色野菜炒め			にんじん	ピーマン	にんにく もやし	キャベツ	オリーブあぶら	スープストック しょうゆ	18.6	g	
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ	たまねぎ			にぼし	1.8	g	
18 木	コッペパン					コッペパン			602	kcal		
	ポテトツナのグラタン	ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン	たまねぎ	とうもろこし	じゃがいも こむぎこ パンこ	バター	スープストック	23.9	g	
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	チンゲンサイ	キャベツ	たまねぎ しめじ	マカロニ	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	24.2	g
	バナナ					バナナ				2.2	g	
19 金	赤飯	あずき				ごめ もちまい			646	kcal		
	若鶏のから揚げ	とりにく				しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.4	g	
	キャベツの即席漬け			こまつな	キャベツ			しろごま	しょうゆ	21.4	g	
	かきたま汁	たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.4	g	
	お祝いデザート					7 フリ	とうにゅうプリンタルト					
23 火	高野豆腐のそぼろごはん	とりにく こうやどうふ ちくわ		にんじん ねぎ	ほししいたけ	しょうが	ごめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	633	kcal	
	ちくわのカレー揚げ						てんぷらこ	あぶら	カレーコ	26.4	g	
	中華キャベツ			チンゲンサイ	キャベツ			ごまあぶら	しょうゆ	20.9	g	
24 水	ごはん					ごめ			606	kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き	さけ					7 フリ	マヨネーズ		24.1	g	
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう		こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	17.4	g	
だんご汁	あぶらあげ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ		しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.4	g		
25 木	コッペパン					コッペパン			600	kcal		
	ポークビーンズ	だいず ふたにく ベーコン		にんじん	ピーマン トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	28.5	g	
	アスパラサラダ				アスパラガス	キャベツ	とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	27.0	g	
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ							1.8	g	
26 金	たけのこごはん	あぶらあげ		にんじん	たけのこ		ごめ		しょうゆ みりん わふうだし	596	kcal	
	いかの天ぷら	いか					てんぷらこ	あぶら		26.0	g	
	アーモンド和え			こまつな	キャベツ		さとう	アーモンド	しょうゆ	20.1	g	
	せんべい汁	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん	ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	2.3	g	
30 火	ごはん					ごめ			628	kcal		
	まんてんふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ				さとう	しろごま	しょうゆ みりん	25.6	g	
	鶏肉の照り焼き	とりにく				しょうが	さとう		しょうゆ みりん	21.9	g	
	キャロットラペ			にんじん	たまねぎ	えだまめ	さとう	あぶら		1.9	g	
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		ねぎ	しめじ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし			

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)	
基準	630
平均	607

**7
フリ** アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料7品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

**28
フリ** アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料7品目
+ アレルギー-準特定原材料21品目不使用
(7品目 + あわび、いか、いくら、れんげ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、シューナッツ、ごま、アーモンド、セロリ)

保護者のみなさまへ

毎月の献立表をご確認ください



給食は、栄養教諭による栄養管理のもとで、成長や健康のために栄養バランスを考えて作られています。

毎月お配りする「献立表」には、給食に使用している食材などが書かれています。献立表を確認し、食べたことがない食材があったときは、ぜひご家庭で一度食べてみてください。また、給食には、望ましい食習慣を身に付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも「給食」を話題にとりあげていただき、食育の推進にご協力ください。

