

令和6年4月

学校給食献立表

小学校

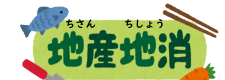
高石市学校教育委員会

4月9日	火	4月10日	水	4月11日	木	4月12日	金	4月15日	月	4月16日	火	4月17日	水	4月18日	木	4月19日	金	4月22日	月	4月23日	火	4月24日	水
むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ごぼうのいためもの	こっぺパン ぎゅうにゅう ミンチカツ ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう チャブチェ かんこくふうたまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう アンドミルク さぼのしょうがに じゃがいものみそしる	ごはん ぎゅうにゅう アンドミルク さぼのしょうがに じゃがいものみそしる	りんごパン ぎゅうにゅう ごもくらーめん ひじきのいためもの	なめし ぎゅうにゅう はるやさいのたまねぎ せんしゅうたまねぎの みそしる	こっぺパン ジョア(プレーン) ぶたにくのソースいため コンソメスープ チョコスプレッド	ごはん ぎゅうにゅう カレーライス さわにわん もやしのナムル	ごはん ぎゅうにゅう ホキのサクサクあげ さわにわん あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう ホキのサクサクあげ さわにわん あじつけのり	ミニパン ぎゅうにゅう スバグティミラネーズ ほうれんそうとウィンナーの いためもの	だきごみごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいのんの さっぱりに みそしる	カットうすまきパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ とうにゅうスープ										
食品名 ごはん おしむぎ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんにく にんじん じゃがいも トマトピューレ ハヤシフレーク デミグラスソース チキンピジョン あかワイン サラダあぶら	食品名 こっぺパン ぎゅうにゅう ミンチカツ なたねあぶら ベーコン にんにく にんじん じゃがいも トマトピューレ デミグラスソース チキンピジョン あかワイン サラダあぶら	食品名 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく さけ いとこんやく たまねぎ にんじん あかパプリカ にんにく セロリ とうふ うすあげ じゃがいも あおねぎ さとう ローリエ こめコマカロニ	食品名 ごはん ぎゅうにゅう アンドミルク さば つちしょうが こいくちしょうゆ さとう みりん とうふ うすあげ じゃがいも あおねぎ だしパック みそ	食品名 ごはん ぎゅうにゅう アンドミルク さば つちしょうが こいくちしょうゆ さとう みりん とうふ うすあげ じゃがいも あおねぎ だしパック みそ	食品名 りんごパン ぎゅうにゅう ちゅうかさぼ ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん もやし あおねぎ こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら ちゅうかさぼ つちしょうが さけ	食品名 ごはん なめしのもと ぎゅうにゅう とりにく ひらてん じゃがいも いんげん にんじん ★たけのこ ぶき さとう こいくちしょうゆ だしパック みりん さけ	食品名 こっぺパン ジョアプレーン ぶたにく たまねぎ あかワイン ウスターソース のうこうソース サラダあぶら さとう キャベツ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん チキンピジョン うすくちしょうゆ ハセリ	食品名 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも にんじん りんごピューレ カレーコ にんにく トマトケチャップ あかワイン サラダあぶら ごむぎ バター チキンピジョン うすくちしょうゆ ウスターソース のうこうソース	食品名 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも にんじん りんごピューレ ささがきごぼう うすあげ しめじ あおねぎ だしパック みりん さけ ほうれんそう ウィンナー こいくちしょうゆ サラダあぶら	食品名 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ほうれんそう ウィンナー こいくちしょうゆ サラダあぶら	食品名 ミニパン ぎゅうにゅう スバグティ ベーコン にんじん たまねぎ しめじ パセリ しるワイン バター チキンピジョン サラダあぶら	食品名 だきごみごはん ぎゅうにゅう ぶたにく つちしょうが だいのん さけ とうふ うすあげ わかめ あおねぎ だしパック みそ	食品名 カットうすまきパン ぎゅうにゅう ハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース デミグラスソース ベーコン たまねぎ にんじん コーン とうにゅう おこめシュレット チキンピジョン パセリ										
●の付いた献立は、かみかみ献立です。		※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。																					
																			平均エネルギー量：587kcal				

赤 → 血や肉や骨のもとになるもの
黄 → 力や熱のもとになるもの
緑 → 体の調子をととのえるもの

4月25日	木	4月26日	金	4月30日	火
ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいの バラバラあげ● いなかじる	ごはん ぎゅうにゅう とりにんち さけ だいず つちしょうが にんにく テンメンジャン たまねぎ あおねぎ こいくちしょうゆ さとう ちゅうかさぼ ごまあぶら かたくりこ にら さとう	ごはん ぎゅうにゅう とりにんち さけ だいず つちしょうが にんにく テンメンジャン たまねぎ あおねぎ こいくちしょうゆ さとう ちゅうかさぼ ごまあぶら かたくりこ にら さとう	ごはん ぎゅうにゅう だいたいにこみそ あっさりはるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいの バラバラあげ● いなかじる
食品名 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ たまねぎ にんじん ★たけのこ つちしょうが にんにく トウバンジャン ちゅうかさぼ みそ さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら かたくりこ にら さとう わかめ もやし にんじん えのきだけ あおねぎ ちゅうかさぼ うすくちしょうゆ	食品名 ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃ さつまいも たまねぎ アスパラガス ごむぎこ なたねあぶら とりにく さけ じゃがいも だいにん にんじん うすあげ つきこんやく あおねぎ だしパック みそ	食品名 ごはん ぎゅうにゅう とりにんち さけ だいず つちしょうが にんにく テンメンジャン たまねぎ あおねぎ こいくちしょうゆ さとう ちゅうかさぼ ごまあぶら かたくりこ にら さとう	食品名 ごはん ぎゅうにゅう とりにんち さけ だいず つちしょうが にんにく テンメンジャン たまねぎ あおねぎ こいくちしょうゆ さとう ちゅうかさぼ ごまあぶら かたくりこ にら さとう	食品名 ごはん ぎゅうにゅう だいたいにこみそ あっさりはるさめスープ	食品名 ごはん ぎゅうにゅう とりにんち さけ だいず つちしょうが にんにく テンメンジャン たまねぎ あおねぎ こいくちしょうゆ さとう ちゅうかさぼ ごまあぶら かたくりこ にら さとう

＜今月のアレルギー食品＞	
食品名	原材料(アレルギー27品目等)
ベーコン・ウィンナー	豚肉
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
とりのスープ揚げ	鶏肉
りんごパン	小麦・脱脂粉乳・りんご
中華そば・スパゲティ	小麦
アツドミルク・ジョア バター・惣チーズ	乳
生クリーム チョコスプレッド	乳・大豆
豆腐・うすあげ・みそ 豆腐・コチジャン	大豆
テンメンジャン	大豆・ごま油・醤油小麦
ハヤシフレーク	小麦・大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
チキンピジョン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
味噌汁	醤油大豆・醤油小麦・魚醤(いわし)・魚エキス(かつお)
ホキ天玉揚げ	魚(ホキ)・小麦・大豆
平天	魚(いとより)




「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

◆は「泉州産」です。
★は「大阪産」です。
今月は「泉州たまねぎ」
「たけのこ」です。

はる や さ い す
春野菜を好きになろう!

◎春野菜ってなあに？

春に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。春野菜の多くは、寒さが厳しい冬の間に土の中で過ごし、暖かくなると芽を出して収穫時期を迎えます。新しい芽の部分を食べる山菜や、やわらかい葉やくきの部分を食べる野菜があります。色鮮やかな緑色をしています、少し苦味があり、香りが強い野菜も多いです。



食べものの数えかた線で結ぼう! クイズ

下の絵にある食べものの数えかたとして、正しいものを線で結びましよう。

いちご 1品

バナナ 1本

料理 1枚

魚の切り身 1粒

ぶどう 1房

魚 1尾

とうふ 1玉

うどん 1玉

キャベツ 1貫

カニ 1杯

ほうれん草 1玉

ずし 1把