# 令和７年４月　学校給食献立表（小学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

| 4月9日 水 | 4月10日 木 | 4月11日 金 | 4月14日 月 | 4月15日 火 | 4月16日 水 | 4月17日 木 | 4月18日 金 | 4月21日 月 | 4月22日 火 | 4月23日 水 | 4月24日 木 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| こっぺパン | ごはん | ごはん | こくとうこっぺパン | ごはん | こっぺパン | なめし | むぎごはん● | ミニパン | たきこみごはん | うずまきパン | ごはん |
| ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | アシドミルク | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| ミンチカツ | チャプチェ | さばのしょうがに | ごもくラーメン | こうやどうふのちゅうかに | ジャーマンポテト | はるやさいのパラパラあげ● | カレーライス | スパゲティミラネーズ | ぶたにくとだいこんの | おはなのハンバーグ | はるやさいのたきあわせ |
| ミネストローネ | たまごスープ | じゃがいものみそしる | ひじきのいためもの | パイタンスープ | はくさいとにくだんごのスープ | いなかじる | もやしのナムル | ごぼうのいためもの● | さっぱりに | とうにゅうスープ | たまねぎのみそしる |
| | | | | みりんやきふりかけ | | | | | みそしる | | |

| 食品名 | 色 | 食品名 | 色 | 食品名 | 色 | 食品名 | 色 | 食品名 | 色 | 食品名 | 色 | 食品名 | 色 | 食品名 | 色 | 食品名 | 色 | 食品名 | 色 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| こっぺパン | 黄 | ごはん | 黄 | ごはん | 黄 | ごはん | 黄 | こっぺパン | 黄 | ごはん | 黄 | ごはん | 黄 | おしむぎ | 黄 | ミニパン | 黄 | とりにく | 赤 |
| | | | | | | | | | | | | なめしのもと | 緑 | | | | | さけ | … |
| ぎゅうにゅう | 赤 | ぎゅうにゅう | 赤 | アシドミルク | 赤 | ぎゅうにゅう | 赤 | ぎゅうにゅう | 赤 | ぎゅうにゅう | 赤 | | | ぎゅうにゅう | 赤 | ぎゅうにゅう | 赤 | うすあげ | 赤 |
| | | | | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | 赤 | | | | | にんじん | 緑 |
| ミンチカツ | 赤・黄 | ぶたにく | 赤 | さば | 赤 | こうやどうふ | 赤 | ちゅうかそば | 黄 | じゃがいも | 黄 | かぼちゃ | 緑 | ぶたにく | 赤 | スパゲティ | 黄 | ほししいたけ | 緑 |
| なたねあぶら | 黄 | さけ | … | つちしょうが | 緑 | ぶたにく | 赤 | ぶたにく | 赤 | たまねぎ | 緑 | さつまいも | 黄 | サラダあぶら | 黄 | ベーコン | 赤 | しめじ | 緑 |
| | | こんにゃく | … | こいくちしょうゆ | … | さけ | … | たまねぎ | 緑 | ベーコン | 赤 | たまねぎ | 緑 | じゃがいも | 黄 | にんじん | 緑 | うすくちしょうゆ | … |
| ベーコン | 赤 | たまねぎ | 緑 | さとう | 黄 | たまねぎ | 緑 | キャベツ | 緑 | にんじん | 緑 | アスパラガス | 緑 | たまねぎ | 緑 | たまねぎ | 緑 | みりん | … |
| にんにく | 緑 | しめじ | 緑 | さけ | … | にんじん | 緑 | にんじん | 緑 | ホールコーン | 緑 | こむぎこ | 黄 | にんじん | 緑 | しめじ | 緑 | だしパック | … |
| じゃがいも | 黄 | にんじん | 緑 | みりん | … | ★あおねぎ | 緑 | もやし | 緑 | ドライパセリ | … | なたねあぶら | 黄 | ドライパセリ | … | ドライパセリ | … | アルファーかまい | 黄 |
| たまねぎ | 緑 | あかパプリカ | 緑 | | | さとう | 黄 | ★あおねぎ | 緑 | フレンチドレッシング | 黄 | | | ブルーンピューレ | 緑 | しろワイン | … | アルファーかもちごめ | 黄 |
| にんじん | 緑 | にら | 緑 | とうふ | 赤 | うすくちしょうゆ | … | こいくちしょうゆ | … | サラダあぶら | 黄 | とりにく | 赤 | にんにく | 緑 | こなチーズ | 赤 | | |
| セロリ | 緑 | にんにく | 緑 | うすあげ | 赤 | ごまあぶら | 黄 | ごまあぶら | 黄 | | | さけ | … | こめこカレールウ | 黄 | チキンブイヨン | … | ぎゅうにゅう | 赤 |
| トマト | 緑 | ちゅうかスープ | … | じゃがいも | 黄 | ちゅうかスープ | … | ちゅうかスープ | … | はくさい | 緑 | じゃがいも | 黄 | カレーこ | … | サラダあぶら | 黄 | | |
| チキンブイヨン | … | こいくちしょうゆ | … | ★あおねぎ | 緑 | つちしょうが | 緑 | | | とりつくね | 赤 | だいこん | 緑 | あかワイン | … | | | ぶたにく | 赤 |
| あかワイン | … | さとう | 黄 | だしパック | … | さけ | … | キャベツ | 緑 | にんじん | 緑 | にんじん | 緑 | チキンブイヨン | … | ごぼう | 緑 | つちしょうが | 緑 |
| ローリエ | … | ごまあぶら | 黄 | みそ | 赤 | | | もやし | 緑 | にら | 緑 | うすあげ | 赤 | ウスターソース | … | ウインナー | 赤 | だいこん | 緑 |
| こめこマカロニ | 黄 | ごま | 黄 | | | ひじき | 赤 | にんじん | 緑 | ちゅうかスープ | … | こんにゃく | … | こいくちしょうゆ | … | にんじん | 緑 | さけ | … |
| | | | | | | ベーコン | 赤 | にら | 緑 | うすくちしょうゆ | … | だしパック | … | | | ホールコーン | 緑 | さとう | 黄 |
| | | ★たけのこ | 緑 | | | たまねぎ | 緑 | ちゅうかスープ | … | ごまあぶら | 黄 | みそ | 赤 | とりのスープづけ | 赤 | すりごま | 黄 | こいくちしょうゆ | … |
| | | たまご | 赤 | | | ホールコーン | 緑 | とりパイタンスープ | … | | | | | りょくとうもやし | 緑 | こいくちしょうゆ | … | みりん | … |
| | | にんじん | 緑 | | | えだまめ | 緑 | | | | | | | にんじん | 緑 | ごまあぶら | 黄 | サラダあぶら | 黄 |
| | | ★あおねぎ | 緑 | | | こいくちしょうゆ | … | みりんやきふりかけ | … | | | | | さとう | 黄 | | | す | … |
| | | つちしょうが | 緑 | | | さとう | 黄 | | | | | | | こいくちしょうゆ | … | | | | |
| | | ちゅうかスープ | … | | | | | | | | | | | ごまあぶら | 黄 | | | とうふ | 赤 |
| | | うすくちしょうゆ | … | | | | | | | | | | | さけ | … | | | うすあげ | 赤 |
| | | かたくりこ | 黄 | | | | | | | | | | | すりごま | 黄 | | | わかめ | 赤 |
| | | | | | | | | | | | | | | す | … | | | ★あおねぎ | 緑 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | だしパック | … |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | みそ | 赤 |

●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。

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

平均エネルギー量：572kcal

| 4月25日 金 | 4月28日 月 | 4月30日 水 |
|---|---|---|
| ごはん | こっぺパン | こっぺパン |
| ぎゅうにゅう | ジョア（プレーン） | ぎゅうにゅう |
| ホキのサクサクあげ | ぶたにくのソースいため | ミートビーンズ |
| さわにわん | コーンスープ | コンソメスープ |
| あじつけのり | | |

| 食品名 | 色 | 食品名 | 色 | 食品名 | 色 |
|---|---|---|---|---|---|
| ごはん | 黄 | こっぺパン | 黄 | こっぺパン | 黄 |
| ぎゅうにゅう | 赤 | ジョア（プレーン） | 赤 | ぎゅうにゅう | 赤 |
| ホキてんたまあげ | 赤・黄 | ぶたにく | 赤 | ぶたにく | 赤 |
| なたねあぶら | 黄 | たまねぎ | 緑 | たまねぎ | 緑 |
| | | あかワイン | … | だいず | 赤 |
| とりにく | 赤 | ウスターソース | … | にんにく | 緑 |
| だいこん | 緑 | のうこうソース | … | トマトケチャップ | 緑 |
| にんじん | 緑 | サラダあぶら | 黄 | ウスターソース | … |
| ごぼう | 緑 | さとう | 黄 | カレーこ | … |
| うすあげ | 赤 | | | サラダあぶら | 黄 |
| しめじ | 緑 | じゃがいも | 黄 | あかワイン | … |
| ★あおねぎ | 緑 | たまねぎ | 緑 | チキンブイヨン | … |
| だしパック | … | にんじん | 緑 | | |
| うすくちしょうゆ | … | しめじ | 緑 | キャベツ | 緑 |
| みりん | … | ドライパセリ | … | ベーコン | 赤 |
| かたくりこ | 黄 | チキンブイヨン | … | じゃがいも | 黄 |
| さけ | … | クリームコーン | 緑 | たまねぎ | 緑 |
| | | コンデンススープ | 黄 | にんじん | 緑 |
| あじつけのり | 赤 | ぎゅうにゅう | 赤 | チキンブイヨン | … |
| | | なまクリーム | 黄 | うすくちしょうゆ | … |
| | | サラダあぶら | 黄 | ドライパセリ | … |

**今月の地産地消**
大阪でとれた作物に★をつけています。
たけのこ、あおねぎ・ふき・玉ねぎ（4/24）

## 今月の献立から
## ジャーマンポテト

【材料】

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 2個（乱切り） |
| たまねぎ | 1/2個（スライス） |
| にんじん | 1/4個（いちょう切り） |
| ホールコーン | 大さじ2 |
| ベーコン | 2～3枚（1cm拍子きり） |
| ドライパセリ | 少々 |
| フレンチドレッシング | 大さじ3 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| こしょう | 少々 |

【作り方】
①じゃがいも、にんじんは湯がく。
②フライパンに油を入れベーコンを炒め、
　玉ねぎを加え炒める。
③湯切りしたじゃがいも、にんじんと
　コーンを加え、ドレッシング、こしょうで
　味をつける。
④ドライパセリを加え、できあがり。
※ベーコンのかわりに、ウインナーを加えたり、お好みのドレッシング、にんにく、粒マスタードなどで味変も楽しんでください。

## 食べもののえいようを知ろう！

### ◎えいようってなあに？

わたしたちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気にすごすことができています。それは、食べものにふくまれる“えいよう”のおかげです。生きていくためには食べものからバランスよくえいようをとることが大切です。

えいようには、大きく分けると３つのはたらきがあります。それをわかりやすく、きいろ、あか、みどりの３つの色に分けておぼえてみましょう。

**きいろ**
体のねつや力をつくり、**エネルギーのもとになる**

**あか**
ちやきんにく、ほねなど、**体をつくるもとになる**

**みどり**
**体のちょうしをととのえるもとになる**

### ◎どんな食べものがある？

３つのはたらきをもつ、えいようのもとになる食べものを、くみあわせて食べることが大切です。

これを「バランスよく食べる」といいます。

では、食べものを３つの色のなかまに分けると、どうなるでしょう。それぞれに３つの色をぬって、中にある食べものを見ていきましょう。

＜今月のアレルギー食品＞

| 食品名 | 原材料(アレルゲン２８品目等) |
|---|---|
| パン | 小麦・乳 |
| ベーコン・ウインナー | 豚肉 |
| ミンチカツ | 豚肉・鶏肉・大豆・小麦 |
| 鶏つくね<br>とりのスープ漬け | 鶏肉 |
| 花型豆腐ハンバーグ | 鶏肉・大豆 |
| 中華そば・スパゲティ | 小麦 |
| ジョア・アシドミルク<br>粉チーズ | 乳 |
| 生クリーム | 乳・大豆 |
| 豆腐・うすあげ・みそ<br>高野豆腐・豆乳 | 大豆 |
| コンデンススープ | 小麦・乳・大豆 |
| デミグラスソース | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 |
| チキンブイヨン | 鶏肉・豚肉 |
| 中華スープ | 大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤 |
| とりパイタンスープ | 鶏肉・大豆 |
| ふりかけ（みりん） | ごま・かつお節・醤油大豆・小麦 |
| 味付けのり | 醤油大豆・醤油小麦・魚醤（いわし）<br>魚エキス（かつお） |
| ホキ天玉揚げ | 魚（ホキ）・小麦・大豆 |
| 平天 | 魚（いとよりだい・たちうお・きんとき<br>だい・えそ・たら） |