



# 中学校給食予定献立表

## 令和6年(2024年)4月(C献立)

義務教育学校(後期課程)含む  
豊中市教育委員会

お問い合わせ  
(6843)-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おにも筋肉や血液になる食品
- ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群・・・色の濃い野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色の薄い野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	栄養価														
																				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム
4月24日(水)	マカロニサラダ	●エルボマカロニ	10	5	4月25日(木)	ごはん	米	100	5	4月26日(金)	(揚げ)ピーコック	▲ピーコック	1個	5	4月27日(火)	ごはん	米	100	5	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム
		●人參	10	3			○牛乳	1本	2			○小麦粉	10	4			たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				
		●玉ねぎ	15	4			▲豆腐	20	1			●玉ねぎ	35	4			たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				
		●きゅうり	15	4			▲粒型かまぼこ	5	1			●しめじ	10	4			たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				
		●ごしょう	0.01				●人參	20	4			●卵	2				たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				
		●マヨネーズ風ドレッシング	8	6			●玉ねぎ	20	4			●出し昆布	0.5	1			たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				
		●ほうれん草	25	3			●みりん	0.5				●ピーコック	1個	5			たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				
		●人參	5	3			●焼口しょうゆ	4				●なたね油	9	6			たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				
		●こんにゃく寒天	0.4	2			塩	0.2				●小麦粉	50	3			たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				
		●中華ドレッシング	6	6			▲塩さば	1切	1			●なたね油	0.8				たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				
		●りんごジャム	1袋	5			●切干大根	7	1			●ごしょう	0.01				たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	鉄	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム	カリウム				

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### 給食の約束

- ・毎日、きれいなハンカチを持って来ましょう。
- ・食事の前には手をきれいに洗いましょう。
- ・毎日、箸・ナフキンを各自で、持って来ましょう。  
※献立によって、スプーンを持って来ましょう。
- ・トレーの上に、ナフキンを敷きましょう。
- ・正しい姿勢でゆっくりよくかんで食べましょう。
- ・給食では、いろいろな食べ物が出ます。苦手なものもあるかもしれませんが、健康な体づくりにとはとても大切です。様々な味、食材にチャレンジしましょう。



## 中学校給食の紹介

### 牛乳

ストローレスの紙パック牛乳です。(200ml入り)飲み終わったら、小さくたたみビニール袋にいれましょう。

### ごはん

ごはんは給食当番が教室で配食します。  
※パンは週1回程度提供します。



### おかず(ランチボックス)

数品のおかずが付きまます。献立によってはデザートが付くこともあります。  
※献立によって一品少ない場合があります。

### おかず(食缶)

温かいおかず(汁ものや煮物、カレー等)は給食当番が教室で配食します。