

# 学校給食 4月号 (A)

豊中市教育委員会  
第 691 号

お問い合わせ  
(6843)-9101 学校給食課  
(6151)-4107 原田南学校給食センター  
(6152)-9501 走井学校給食センター

## 学校給食予定献立表

令和 4 年 (2022 年) 4 月

### 栄養三色

- 赤…からだをつくる食品
- 黄…熱や力のもとになる食品
- 緑…からだの調子を整える食品

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

- アレルギー表示が義務付けられている 7 品目
- 「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」(年度当初に配布)に表示している食品
- ▲ 当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	栄養価							
4月12日(火)	こめことうにゅうパン1こ	●	こめことうにゅうパン1こ	1こ	黄	4月14日(木)	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄	4月15日(金)	ごはん	こめ	70	黄			
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		
	ウインナーとレタスのスープ	●	ウインナーソーセージ	10	赤		ウインナーとレタスのスープ	●	ウインナーソーセージ	10	赤		ポークスープ	●	ポークスープ	5	黄		
				にんじん	10		緑				にんじん		10	緑					
				たまねぎ	25		緑				たまねぎ		25	緑					
				レタス	20		緑				レタス		20	緑					
				ポークスープ	5		黄				ポークスープ		5	黄					
				しょうゆ	1.8		黄				しょうゆ		1.8	黄					
				しお	0.6		黄				しお		0.6	黄					
				こしょう	0.025		黄				こしょう		0.025	黄					
				なたねあぶら	0.1		黄				なたねあぶら		0.1	黄					
		⑧フレンチポテト	▲	フレンチポテト	60		黄		⑧とりにくのオニオンソースかけ	●	とりにく		60	赤					
			なたねあぶら	6	黄				なたねあぶら	6	黄								
			しお	0.1	黄				しお	0.1	黄								
	スラッピージョー		あいびきにく	15	赤				あいびきにく	15	赤								
			にんじん	10	緑				にんじん	10	緑								
			たまねぎ	25	緑				たまねぎ	25	緑								
			こめこ	0.3	黄				こめこ	0.3	黄								
			あかワイン	1	黄				あかワイン	1	黄								
			トマトケチャップ	5	黄				トマトケチャップ	5	黄								
			トマトソース	5	黄				トマトソース	5	黄								
			ウスターソース	1.5	黄				ウスターソース	1.5	黄								
			しお	0.05	黄				しお	0.05	黄								
			こしょう	0.015	黄				こしょう	0.015	黄								
			なたねあぶら	0.1	黄				なたねあぶら	0.1	黄								
	栄養価		エネルギー kcal	607			エネルギー kcal	654				エネルギー kcal	649						
			たんぱく質 g	23.2			たんぱく質 g	33.6				たんぱく質 g	32.2						
			脂肪 g	27.5			脂肪 g	20.9				脂肪 g	29.4						
			ナトリウム (食塩相当量) g	2.5			ナトリウム (食塩相当量) g	2.2				ナトリウム (食塩相当量) g	2.9						
			カルシウム mg	258			カルシウム mg	417				カルシウム mg	348						
			マグネシウム mg	55			マグネシウム mg	86				マグネシウム mg	112						
			鉄 mg	1.6			鉄 mg	8.5				鉄 mg	1.8						
			ビタミン A μgRAE	229			ビタミン A μgRAE	216				ビタミン A μgRAE	131						
			ビタミン B1 mg	0.31			ビタミン B1 mg	0.50				ビタミン B1 mg	0.46						
			ビタミン B2 mg	0.43			ビタミン B2 mg	0.56				ビタミン B2 mg	0.52						
			ビタミン C mg	19			ビタミン C mg	79				ビタミン C mg	9						
			食物繊維 g	4.2			食物繊維 g	8.4				食物繊維 g	3.2						
4月13日(水)	ごはん		こめ	70	黄	4月18日(月)	ごはん		こめ	70	黄	4月21日(木)	ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しよく	黄		
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		
	ポークカレーライス		ぶたにく	20	赤		ポークカレーライス		ぶたにく	20	赤		ポークカレーライス		ぶたにく	20	赤		
			にんじん	20	緑				にんじん	20	緑				にんじん	8	緑		
			たまねぎ	60	緑				たまねぎ	40	緑				たまねぎ	8	緑		
			じゃがいも	50	黄				じゃがいも	50	黄				じゃがいも	8	黄		
			つちしょうが	0.5	緑				つちしょうが	0.5	緑				つちしょうが	0.5	緑		
			おろしにんにく	0.3	緑				おろしにんにく	0.3	緑				おろしにんにく	0.2	緑		
			ソテードオニオン	3	緑				ソテードオニオン	3	緑				ソテードオニオン	1	緑		
			おろしりんご	3	緑				おろしりんご	3	緑				おろしりんご	1	緑		
			ポークスープ	10	黄				ポークスープ	10	黄				ポークスープ	1.5	黄		
			チャツネ	5	黄				チャツネ	5	黄				チャツネ	0.7	黄		
		こむぎこ	5	黄			こむぎこ	5	黄			こむぎこ	0.1	黄					
		さつきんカレーこ	0.4	黄			さつきんカレーこ	0.4	黄			さつきんカレーこ	0.1	黄					
		ターメリック	0.2	黄			ターメリック	0.2	黄			ターメリック	0.025	黄					
		なたねあぶら	3.5	黄			なたねあぶら	3.5	黄			なたねあぶら	0.1	黄					
			あかワイン	1	黄				あかワイン	1	黄								
			トマトケチャップ	1	黄				トマトケチャップ	1	黄								
			ウスターソース	2	黄				ウスターソース	2	黄								
			とんかつソース	1	黄				とんかつソース	1	黄								
			しょうゆ	0.5	黄				しょうゆ	0.5	黄								
			しお	0.9	黄				しお	0.9	黄								
			こしょう	0.025	黄				こしょう	0.025	黄								
			なたねあぶら	0.1	黄				なたねあぶら	0.1	黄								
	⑧しろみざかなのフリッター	▲	しろみざかなのフリッター	50	赤		⑧じゃこてんのかぼすしょうゆかけ	▲	じゃこてん	1こ	赤		⑧ポークチャップ	ぶたにく	1きれ	赤			
			なたねあぶら	5	黄				なたねあぶら	5	黄								
	⑧しろみざかなのフリッター		なたねあぶら	5	黄				なたねあぶら	5	黄								
	コールスローサラダ	●	ハム	10	赤				ハム	10	赤								
			キャベツ	20	緑				キャベツ	20	緑								
			にんじん	5	緑				にんじん	5	緑								
			とうもろこし	5	緑				とうもろこし	5	緑								
			コーンドレッシング	5	黄				コーンドレッシング	5	黄								
	栄養価		エネルギー kcal	766			エネルギー kcal	595				エネルギー kcal	631						
			たんぱく質 g	25.3			たんぱく質 g	27.6				たんぱく質 g	30.0						
			脂肪 g	29.9			脂肪 g	14.4				脂肪 g	23.6						
			ナトリウム (食塩相当量) g	1.9			ナトリウム (食塩相当量) g	2.5				ナトリウム (食塩相当量) g	3.3						
			カルシウム mg	271			カルシウム mg	315				カルシウム mg	360						
			マグネシウム mg	76			マグネシウム mg	79				マグネシウム mg	84						
			鉄 mg	1.4			鉄 mg	1.4				鉄 mg	2.1						
			ビタミン A μgRAE	270			ビタミン A μgRAE	262				ビタミン A μgRAE	198						
			ビタミン B1 mg	0.53			ビタミン B1 mg	0.40				ビタミン B1 mg	0.51						
			ビタミン B2 mg	0.49			ビタミン B2 mg	0.44				ビタミン B2 mg	0.60						
			ビタミン C mg	29			ビタミン C mg	21				ビタミン C mg	22						
			食物繊維 g	7.6			食物繊維 g	7.4				食物繊維 g	4.2						

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	栄養価					
4月19日(火)	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄	4月25日(月)	ごはん		こめ	70	黄	4月26日(火)	ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しよく	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	とうふいり		ぶたにく	10	赤		とうふいり		ぶたにく	10	赤		とうふいり		ぶたにく	10	赤
	ごまとうにゅうスープ	●	とうふ	30	赤		ごまとうにゅうスープ	●	とうふ	30	赤		ごまとうにゅうスープ	●	とうふ	30	赤
			たけのこ(水煮)	10	緑				たけのこ(水煮)	10	緑				たけのこ(水煮)	10	緑
			しろねぎ	15	緑				しろねぎ	15	緑				しろねぎ	10	緑
			つちしょうが	0.5	緑				つちしょうが	0.5	緑				つちしょうが	0.5	緑
			とうにゅう	10	赤				とうにゅう	10	赤				とうにゅう	10	赤
			ポークスープ	8	黄				ポークスープ	8	黄				ポークスープ	8	黄
			しろすりごま	0.5	黄				しろすりごま	0.5	黄				しろすりごま	0.5	黄
			ねりごま	5	黄				ねりごま	5	黄				ねりごま	5	黄
			しょうゆ	1	黄				しょうゆ	1	黄				しょうゆ	1	黄
		しお	0.9	黄			しお	0.9	黄			しお	0.7	黄			
		こしょう	0.025	黄			こしょう	0.025	黄			こしょう	0.025	黄			
		ごまあぶら	0.3	黄			ごまあぶら	0.3	黄			ごまあぶら	0.1	黄			
		なたねあぶら	0.1	黄			なたねあぶら	0.1	黄								

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	
4月27日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ふたじる		こめ	70	黄	4月28日(木)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	
			○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
			ふたにく	15	赤				ふたにく	20	赤	
	あつあげのねぎ ソースかけ		●いたごんにやく	5	黄		キャロットシチュー			じゃがいも	20	黄
			●にぼしこ	5	黄					にんじん	10	黄
			●みそ	9	黄					たまねぎ	20	黄
			●なたねあぶら	0.1	黄					にんじんペースト	20	黄
			●あつあげ(平切り)	50	黄					たまねぎ	60	黄
			●しろねぎ	5	黄					こめこ	3	黄
	いりたまご		●つちしょうが	0.3	黄		○ぎゅうにゅう	20	黄			
			●みりん	0.6	黄		●バター	1	黄			
			●さとう	1.4	黄		しお	1	黄			
栄養価			鉄	3.1					こしょう	0.025		
			カルシウム	330					なたねあぶら	0.1		黄
			マグネシウム	113					●やきぶた	10		赤
			ビタミンA	189					○たまご	20		赤
			ビタミンB1	0.39					にんじん	5		赤
			ビタミンB2	0.51					たまねぎ	10		赤
			ビタミンC	14					あおねぎ	3		赤
			食物繊維	4.0					●でんぶん	0.3		黄
			エネルギー	667					●しょうゆ	0.8		黄
			たんぱく質	30.3					しお	0.1		
			脂質	25.8					なたねあぶら	0.1		黄
			ナトリウム	2.9					●ミンチカツ	1こ		赤
カルシウム	332	▲ミンチカツ	1こ	赤								
マグネシウム	85	●まぐろ(レトルト)	10	赤								
鉄	1.8	ブロッコリー	25	赤								
ビタミンA	363	とうもろこし	5	赤								
ビタミンB1	0.69	●わふうドレッシング	5	黄								
ビタミンB2	0.55											
ビタミンC	34											
食物繊維	8.4											

### 学校給食用半製品・加工品の配合表

4月12日 フレンチポテト	4月13日 しろみざかなのフリッター	4月14・18・22日 むきえだまめ(大豆)	4月14日 いちごゼリー
馬鈴薯 植物油脂(パーム油) ※同一ラインで小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む食品を製造	ホキ 衣(小麦粉、小麦でん粉、食塩、砂糖) 揚げ油(パーム油) (小麦由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・小麦・卵・豚肉・ゼラチンを含む食品を製造	枝豆 食塩 (大豆由来の原材料を含む)	糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖)、いちご果汁 ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸カルシウム、香料、酸味料 クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC 着色料(紅こうじ、クチナシ) ※同一ラインで小麦・卵・乳・オレンジ・大豆・もも・りんごを含む食品を製造
4月15日 にくだんご(フライずみ)	4月18日 じゃこてん	4月19日 とうにゅう	4月20日 なめしのもと
豚肉、玉ねぎ、粉末状植物性たん白、豚脂、ぶどう糖、食塩、砂糖 トマトペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト 酵母エキス、香辛料、加工でん粉、セルロース、ピロリン酸第二鉄 揚げ油(なたね油) (大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで牛肉・ごま・鶏肉・りんご・ゼラチンを含む食品を製造	魚肉(とびうお)、本みりん 食塩、砂糖、あご粉末 なたね白絞油 ※同一ラインでえび・かに・小麦・卵・乳・いか・ごま・大豆・やまいもを含む食品を製造	大豆 (大豆由来の原材料を含む)	塩蔵広島菜、食塩、砂糖 水酸化カルシウム ※同一ラインで小麦・卵・乳・オレンジ・ごま・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む食品を製造
4月20日 ひとくちいかてんぷら	4月21日 やさしいシュウマイ	4月22日 ハートハンバーグ	4月22日 みかんゼリー
いか 衣(小麦粉、米粉、とうもろこしでん粉、食塩) 揚げ油(パーム油) 加工でん粉 (小麦・いか由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・卵・乳を含む食品を製造	野菜(キャベツ、玉ねぎ)、豚肉 パン粉、たん白加水分解物 馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、香辛料 皮(小麦粉、グルテン、食塩) (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・鮭・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチンを含む食品を製造	食肉(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、豚脂、粒状植物性たん白 水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩 ぶどう糖、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料 しょうがペースト、加工でん粉、セルロース ピロリン酸第二鉄、炭酸カルシウム (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで牛肉・ごま・りんご・ゼラチンを含む食品を製造	ぶどう糖果糖液糖 みかん濃縮果汁 乳酸カルシウム ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 着色料(カロテノイド)
4月25日 げんまいふりかけ	4月25日 ちりめんじゃこ	4月26日 クイッティオ	4月26日 ヌクナム
味付けぬか(米ぬか、砂糖、みりん、食塩、かつお節粉末、玉ねぎ粉末、昆布粉末) 発芽焼き玄米、あおさ粉、焼きのり ※同一ラインでえび・かに・小麦・卵・乳・アーモンド・いか・牛肉・ごま・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む食品を製造	いわし稚魚、食塩 ※同一ラインでえび・かに・いかを含む食品を製造 ※本製品に使用するちりめんは、えび・かに・いかが混ざる漁法で採取しています。	米 馬鈴薯でん粉	かたくちいわし 食塩
		4月28日 ミンチカツ	
			豚肉、玉ねぎ、つなぎ(パン粉、馬鈴薯でん粉) たん白加水分解物、砂糖、食塩、香辛料 衣(パン粉、小麦粉) (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・鮭・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチンを含む食品を製造

## 4月 給食費のお支払いについて

4月分給食費の口座振替日は、5月分と合算して  
6月27日(月)を予定しております。

★6月24日(金)までに引き落とし口座への入金をお願いします★

※3月分給食費の口座振替日は4月26日(火)です。  
4月25日(月)までに入金をお願いします。

豊中市ホームページでは、  
給食のおすすめレシピを  
紹介しています!



## 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!それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 豊中市の学校給食について

児童の嗜好も考慮して、味付けや組み合わせを考えています。  
行事食や、大豆・ひじき・切り干し大根など、日本の伝統食を取り入れ、また、できるだけ国産で、食品添加物の少ない材料を使用して、より安全な給食を心がけています。

牛乳は毎日つきます。  
成長期の児童に大切なたんぱく質、カルシウムを多く含んでいます。

デザートには季節の果物やゼリー、行事食にはケーキなどを提供します。

主食は基本的に、月・水・金が  
米飯、火・木がパンです。  
白ご飯のほか、月1回程度炊き込みご飯などを提供します。

だしは、削り節や昆布、煮干し粉などからとり、うま味を生かして塩分を控えています。

沖縄慰霊の日、学校給食週間、防災メニュー、卒業お祝いなどさまざまな献立を実施する予定です。

## 給食の前には、必ず手を洗いましょう

### 上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこ、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水ですっきりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

出典：月刊「学校給食」2020年3月号