

学校給食 4月号 (B)

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			
4月12日(火)	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			
	しろいんげんまめのポタージュ		ぶたにく しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト にんじん たまねぎ じゃがいも ▲むきえだまめ(大豆) ●ポークスープ こめこ ○ぎゅうにゅう ●バター しお こしょう なたねあぶら	15 10 10 15 50 30 5 5 2 20 1 0.8 0.025 0.1	赤 黄 黄 緑 緑 黄 緑		ポークカレーライス		ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも つちしょうが おろしにんにく ●ソテードオニオン おろしりんご ●ポークスープ ●チャツネ ○こむぎこ ●さっきんカレーこ ターメリック なたねあぶら ●あかワイン ●トマトケチャップ ●ウスターソース ●とんかつソース ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら	20 20 60 50 0.5 0.3 3 3 10 5 5 0.4 0.2 3.5 1 1 2 1 0.5 0.9 0.025 0.1	赤 緑 緑 黄 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄			
	●とりにくのオニオンソースかけ		とりにく ●ソテードオニオン ●あかワイン さとう ●しょうゆ ●でんぶん ▲いちごゼリー	60 5 1 0.8 1.5 0.3 70	赤 緑 黄 黄 黄 黄		●しろうみぎかなのフリッター		▲しろうみぎかなのフリッター	50	赤			
	いちごゼリー			70	黄		●ハム		●ハム	10	赤			
	栄養価	エネルギー kcal 654	たんぱく質 g 33.6	脂質 g 20.9	ナトリウム (食塩相当量) g 2.2		カルシウム mg 417	マグネシウム mg 86	鉄 mg 8.5	ビタミン AvgRAE B1 mg 216	B2 mg 0.50	B3 mg 0.56	C mg 79	食物繊維 g 8.4
	4月13日(水)	ごはん		こめ	70		黄	4月18日(月)	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	
		とうふのみそしる	●	とうふ ●うすあげ にんじん たまねぎ あおねぎ だしこんぶ ●だしパック ●みそ	30 3 10 20 5 0.2 2 9		赤 赤 緑 緑 赤		●しろみぎかなのフリッター		▲しろみぎかなのフリッター	50	赤	
		にくだんごのあまずあんかけ	▲	にくだんご(フライずみ) さとう ●す ●しょうゆ ●でんぶん	50 2 2 2 0.3		赤 黄 黄		●ハム		●ハム	10	赤	
ひじきときりぼしだいこんのごまふうみ		●	まぐろ(レトルト) ひじき(レトルト) きりぼしだいこん にんじん しろすりごま さとう ●しょうゆ ●ごまあぶら なたねあぶら	10 6 5 10 1.5 1.5 2.5 0.5 0.1	赤 赤 緑 緑 黄 黄	●キャベツ にんじん とうもろこし ●コールドレッシング	20 5 5 5		緑 緑 緑 黄					
栄養価		エネルギー kcal 638	たんぱく質 g 25.4	脂質 g 20.9	ナトリウム (食塩相当量) g 2.4	カルシウム mg 326	マグネシウム mg 103		鉄 mg 3.7	ビタミン AvgRAE B1 mg 231	B2 mg 0.43	B3 mg 0.47	C mg 9	食物繊維 g 4.3
4月14日(木)		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21日(木)		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	
		ワインナーとレタスのスープ	●	ワインナーソーセージ にんじん たまねぎ レタス ●ポークスープ ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら	10 10 25 20 5 1.8 0.6 0.025 0.1	赤 赤 緑 緑			●ちりめんじゃこ えんどうまめ にんじん たまねぎ とうもろこし ○こむぎこ しお なたねあぶら	2 10 5 20 5 11 0.1 5	赤 赤 緑 緑 黄 黄			
		●フレンチポテト	▲	フレンチポテト なたねあぶら しお	60 6 0.1	黄 黄			○たまご		○たまご	10	赤	
	スラッピージョー		あいびきにく にんじん たまねぎ こめこ ●あかワイン ●トマトケチャップ ●トマトソース ●ウスターソース しお こしょう なたねあぶら	15 10 25 0.3 1 5 5 1.5 0.05 0.015 0.1	赤 緑 黄	●やきぶた ●しょうゆ しお なたねあぶら		10 5 1.8 0.7 0.1	赤 赤 黄 黄					
	栄養価	エネルギー kcal 607	たんぱく質 g 23.2	脂質 g 27.5	ナトリウム (食塩相当量) g 2.5	カルシウム mg 258		マグネシウム mg 55	鉄 mg 1.6	ビタミン AvgRAE B1 mg 229	B2 mg 0.31	B3 mg 0.43	C mg 19	食物繊維 g 4.2
	4月22日(金)	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	
		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	
		ミートスパゲティ	●	スパゲティ にんじん たまねぎ ▲むきえだまめ(大豆) エリンギ おろしにんにく ●トマトソース ●トマトケチャップ ●あかワイン ●ウスターソース しお こしょう オリーブあぶら	20 15 10 60 5 5 0.3 18 10 1 2 0.5 0.025 1	赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄 黄			●じゃこてんのかぼすしょうゆかけ		▲じゃこてん かぼすかじゅう さとう ●しょうゆ ●でんぶん ●まぐろ(レトルト) ●かいそうはるさめ にんじん とうもろこし ▲むきえだまめ(大豆) ●ちゅうかドレッシング(クラス1本)	15 2 2 0.3 10 15 5 5 5	赤 黄 黄 黄 赤 赤 赤 赤 黄	
		●ハートコロッケ	▲	ハートコロッケ なたねあぶら	1こ 4	黄 黄			●みそ		●みそ	9	赤	
みかんゼリー		▲	みかんゼリー	1こ	黄	なたねあぶら			なたねあぶら	0.1	黄			
栄養価		エネルギー kcal 667	たんぱく質 g 23.8	脂質 g 18.9	ナトリウム (食塩相当量) g 2.5	カルシウム mg 296	マグネシウム mg 75		鉄 mg 1.4	ビタミン AvgRAE B1 mg 170	B2 mg 0.51	B3 mg 0.48	C mg 21	食物繊維 g 4.1
4月26日(火)		コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄	4月26日(火)		コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	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	
		とりにくのオニオンソースかけ		とりにく ●ソテードオニオン ●あかワイン さとう ●しょうゆ ●でんぶん	60 5 1 0.8 1.5 0.3	赤 緑 黄 黄			●とうふ		●とうふ	30	赤	
		いちごゼリー	▲	いちごゼリー	70	黄			たけのこ(水煮)		たけのこ(水煮)	10	赤	
	栄養価	エネルギー kcal 667	たんぱく質 g 30.3	脂質 g 25.8	ナトリウム (食塩相当量) g 2.9	カルシウム mg 332		マグネシウム mg 85	鉄 mg 1.8	ビタミン AvgRAE B1 mg 363	B2 mg 0.69	B3 mg 0.55	C mg 34	食物繊維 g 8.4

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			
4月19日(火)	ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄	4月20日(水)	なめし		こめ	70	黄			
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		▲なめしのもと		▲なめしのもと	2.7	黄			
	フォー・ガー		とりにく ▲クイッティオ しろねぎ にんじん こまつな ●チキンスープ レモンかじゅう ▲スクラム ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら	20 10 10 8 8 8 1 1.5 0.7 0.025 0.1	赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤			
	●ポークチャップ		ぶたにく たまねぎ おろしにんにく ●トマトケチャップ ●あかワイン さとう ●ウスターソース ●しょうゆ ●でんぶん なたねあぶら	1きれ 8 0.2 3 0.5 0.8 1.5 0.4 0.2 0.1	赤 緑 緑 黄		ぶたじる		ぶたにく ●いたこんにやく じゃがいも にんじん たまねぎ あおねぎ ●にぼしこ ●みそ なたねあぶら	15 5 20 5 5 0.5 9 0.1	赤 黄 緑 赤 赤 黄 赤			
	●ベーコンとアスパラガスのソテー		たまねぎ グリーンアスパラガス とうもろこし おろしにんにく しお なたねあぶら	15 10 5 0.15 0.1	赤 緑 緑 黄		●あつあげのねぎソースかけ		●あつあげ(平切り) しろねぎ つちしょうが ●みりん さとう ●しょうゆ ●でんぶん	50 5 0.3 0.6 1.4 3 0.2	赤 赤 黄 黄			
	●ベアバーコン		たまねぎ グリンアスパラガス とうもろこし おろしにんにく しお なたねあぶら	15 10 5 0.15 0.1	赤 緑 緑 黄		いりたまご		●やきぶた ○たまご にんじん たまねぎ あおねぎ ●でんぶん ●しょうゆ しお なたねあぶら	10 20 5 10 3 0.3 0.8 0.1 0.1	赤 赤 赤 赤 黄			
	栄養価	エネルギー kcal 626	たんぱく質 g 29.9	脂質 g 27.3	ナトリウム (食塩相当量) g 3.1		カルシウム mg 302	マグネシウム mg 68	鉄 mg 1.3	ビタミン AvgRAE B1 mg 166	B2 mg 0.57	B3 mg 0.53	C mg 12	食物繊維 g 2.9
	4月21日(木)	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ		黄	4月21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	○	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	
		キャロットシチュー		ぶたにく じゃがいも にんじん にんじんペースト たまねぎ ●ポークスープ ○ぎゅうにゅう ●バター しお こしょう なたねあぶら	20 40 10 20 60 5 20 1 1 0.025 0.1		赤 黄 緑 緑 黄		●ミンチカツ		▲ミンチカツ なたねあぶら	1こ 5	赤 黄	
●ツナとブロッコリーのサラダ			まぐろ(レトルト) ブロッコリー とうもろこし ●わふうドレッシング	10 25 5 5	赤 緑 黄	●とうふ			●とうふ	30	赤			
栄養価		エネルギー kcal 667	たんぱく質 g 30.3	脂質 g 25.8	ナトリウム (食塩相当量) g 2.9	カルシウム mg 332	マグネシウム mg 85		鉄 mg 1.8	ビタミン AvgRAE B1 mg 363	B2 mg 0.69	B3 mg 0.55	C mg 34	食物繊維 g 8.4

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		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		○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
	ゆかりふりかけ		●ゆかりふりかけ	1ふくろ			チョコレートクリーム		●チョコレートクリーム	1ふくろ	黄
	ごもくじる		とりにく	10	赤		のりふうみのたまごスープ		○たまご	10	赤
			●なるとかまぼこ	5	赤				にんじん	5	赤
			●うすあげ	3	赤				たまねぎ	20	赤
			にんじん	10	緑				えのきたけ	5	赤
			たまねぎ	25	緑				ほししいたけ	0.4	赤
			あおねぎ	3	緑				あおねぎ	3	赤
			しめじ	5	緑				きざみのり	0.5	赤
4月29日(金)	◎ひとくちいかてんぷら		▲ひとくちいかてんぷら	50	赤			●チキンスープ	8	黄	
			なたねあぶら	5	黄			●でんぶん	1	黄	
			●だしパック	2				●しょうゆ	1.8	黄	
			●しょうゆ	1.8				しお	0.7	黄	
			しお	0.7				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	
			▲ひとくちいかてんぷら	50	赤			やさいシュウマイ	2こ	赤	
			なたねあぶら	5	黄			ミニやきそば	1こ	赤	
			●アロエ	20	緑			ぶたにく	8	赤	
			●りんご(レトルト)	20	緑			●ちくわ	4	赤	
		●おうとう(レトルト)	20	緑			●そくせきそば	10	赤		
			20	緑			にんじん	5	赤		
			20	緑			たまねぎ	15	赤		
			20	緑			キャベツ	20	赤		
			20	緑			もやし	8	赤		
			20	緑			●ウスターソース	2	赤		
			20	緑			しお	0.05	赤		
			20	緑			こしょう	0.015	赤		
			20	緑			なたねあぶら	0.1	赤		

学校給食用半製品・加工品の配合表

4月12・22・25日 むきえだまめ(大豆)	4月12日 いちごゼリー	4月13日 にくだんご(フライずみ)
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	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
4月14日 フレンチポテト	4月15日 しろみざかなのフリッター	4月18日 げんまいふりかけ
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・卵・乳・いか・鮭・大豆・豚肉・ゼラチンを含む食品を製造	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
4月19日 ヌクナム	4月20日 なめしのもと	4月22日 ハートコロッケ
かたくちいわし 食塩	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	じゃがいも、砂糖、乾燥マッシュポテト しょうゆ、食塩、香辛料 衣(パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉) (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳・いか・牛肉・ごま・鮭・さば・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチンを含む食品を製造
4月25日 じゃこてん	4月26日 とうにゅう	4月27日 ひとくちいかてんぷら
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)	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
		4月28日 やさいシュウマイ
		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・いか・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。

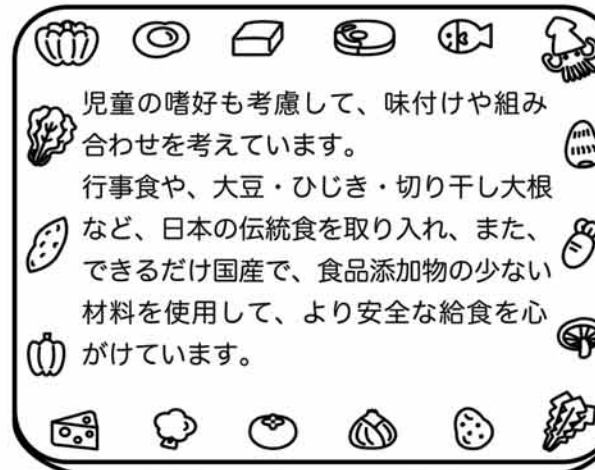
豊中市ホームページでは、
給食のおすすめレシピを
紹介しています!



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。



牛乳は毎日つぎます。
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めにしています。



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



出典：月刊「学校給食」2020年3月号