令和5年4月分
小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	657kcal
たんぱく質	2664g
脂質	摂取エネルギーの30.0%

食べものの3つの働き

赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品

桜井市立学校給食センター
マスコットキャラクター
「もぐちゃん」

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

12日（水）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
ハンバーグのケチャップソース
減塩ハンバーグ あか
トマトケチャップ
三温糖 きいろ
ウスターソース
花野菜サラダ
カットブロッコリー みどり
カットカリフラワー みどり
たまねぎドレッシング きいろ
ABCスープ
カットウインナー あか
にんじん みどり
たまねぎ みどり
じゃがいも きいろ
むき枝豆 みどり
ABCマカロニ きいろ
こしょう
うすくちしょうゆ
スープストック
豆乳プリン(直送)
豆乳プリン きいろ

13日（木）

わかめごはん
白ごはん きいろ
わかめごはんの素 あか
牛乳 あか
野菜かき揚げ
野菜かき揚げ きいろ
揚げ油 きいろ
かやくうどん
うどん麺 きいろ
鶏肉 あか
カットかまぼこ あか
カットうす揚げ あか
にんじん みどり
カットしめじ みどり
カットわかめ あか
青ねぎ みどり
うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ
本みりん
削り節パック あか
液体かつおだし

14日（金）

アップルパン
規格パン きいろ
ドライアップル きいろ
牛乳 あか
ポテトカップグラタン(国産野菜)
ポテトカップグラタン きいろ
アスパラとチキンのサラダ
カットアスパラガス みどり
たまねぎ みどり
にんじん みどり
チキンフレーク水煮 あか
ノンエッグマヨネーズ（調理用） きいろ
キャベツのスープ
カットウインナー あか
キャベツ みどり
にんじん みどり
カットしめじ みどり
冷凍豆腐 あか
カットわかめ あか
うすくちしょうゆ
スープストック

グリーンアスパラガス

17日（月）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
ポークコロッケ
ポークコロッケ きいろ
揚げ油 きいろ
ひじきの磯煮
干しひじき あか
にんじん みどり
鶏肉 あか
じゃがいも きいろ
むき枝豆 みどり
カットうす揚げ あか
こいくちしょうゆ
本みりん
三温糖 きいろ
液体こんぶだし
豆乳汁
豚肉 あか
料理酒
しょうが みどり
カットうす揚げ あか
カットしめじ みどり
青ねぎ みどり
にんじん みどり
冷凍豆腐 あか
無調整豆乳 あか
みそ あか
削り節パック あか
ふりかけ
しそこんぶふりかけ（個袋） あか

18日（火）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
さばのみそ煮
さばのみそ煮 あか
きんぴらごぼう
ささがきごぼう みどり
にんじん みどり
ちくわ(kg) あか
三温糖 きいろ
白いりごま きいろ
炒め油 きいろ
こいくちしょうゆ
料理酒
とうふのみそ汁
カットうす揚げ あか
にんじん みどり
カットしめじ みどり
冷凍豆腐 あか
たまねぎ みどり
青ねぎ みどり
みそ あか
削り節パック あか

19日（水）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
鶏肉のレモンソース
鶏むね肉でんぷん付き あか
揚げ油 きいろ
三温糖 きいろ
レモン果汁 みどり
こいくちしょうゆ
ポテトサラダ
じゃがいも きいろ
たまねぎ みどり
にんじん みどり
きゅうり みどり
こしょう
ノンエッグマヨネーズ（調理用） きいろ
栄養スープ
カットウインナー あか
たまねぎ みどり
緑豆もやし みどり
えのきたけ みどり
冷凍豆腐 あか
カットわかめ あか
にんじん みどり
チンゲン菜 みどり
こしょう
うすくちしょうゆ
スープストック

20日（木）

麦ごはん
白ごはん きいろ
大麦 きいろ
牛乳 あか
チキンカレー
鶏肉 あか
じゃがいも きいろ
たまねぎ みどり
にんじん みどり
すりおろしにんにく みどり
しょうが みどり
グリーンピース みどり
ソテードオニオン みどり
白いんげんペースト あか
スープストック
ローリエ みどり
カレールウ1
カレールウ2
茎わかめのサラダ
茎わかめ あか
たまねぎ みどり
ホールコーン みどり
にんじん みどり
たまねぎドレッシング きいろ
ヨーグルト(直送)
ヨーグルト あか

21日（金）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
メンチカツ
メンチカツ あか
揚げ油 きいろ
トマトケチャップ
ウスターソース
三温糖 きいろ
ごぼうサラダ
ささがきごぼう みどり
にんじん みどり
むき枝豆 みどり
ノンエッグマヨネーズ（調理用） きいろ
三温糖 きいろ
うすくちしょうゆ
鶏だんごスープ
鶏肉だんご あか
キャベツ みどり
にんじん みどり
えのきたけ みどり
緑豆もやし みどり
カットわかめ あか
うすくちしょうゆ
スープストック

24日（月）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
豚肉のしょうが焼き
豚肉 あか
たまねぎ みどり
にんじん みどり
しょうが みどり
料理酒
三温糖 きいろ
こいくちしょうゆ
三輪にゅうめん
三輪そうめん きいろ
鶏肉 あか
カットうす揚げ あか
桜ちらしかまぼこ あか
にんじん みどり
たまねぎ みどり
青ねぎ みどり
干ししいたけ みどり
うすくちしょうゆ
本みりん
削り節パック あか

25日（火）

麦ごはん
白ごはん きいろ
大麦 きいろ
ジョアプレーン(直送) あか
マーボー豆腐
冷凍豆腐 あか
豚ひき肉 あか
たまねぎ みどり
にんじん みどり
干ししいたけ みどり
すりおろしにんにく みどり
しょうが みどり
青ねぎ みどり
蒸ひきわり大豆 あか
トウバンジャン あか
みそ あか
八丁みそ あか
コチジャン あか
中華スープの素
こいくちしょうゆ
料理酒
でんぷん きいろ
ごま油 きいろ
三温糖 きいろ
はるまき
はるまき きいろ
揚げ油 きいろ

26日（水）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
ナポリタンスパゲティ
スパゲティ きいろ
オリーブ油 きいろ
カットウインナー あか
たまねぎ みどり
にんじん みどり
カット青ピーマン みどり
三温糖 きいろ
赤ワイン
マッシュルーム水煮スライス みどり
トマト水煮 みどり
トマトケチャップ
スープストック
ウスターソース
こしょう
グリーンサラダ
キャベツ みどり
きゅうり みどり
カットブロッコリー みどり
イタリアンドレッシング きいろ
メープルジャム
メープルジャム（個袋） きいろ

27日（木）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
三色どんぶりの具
鶏ひき肉 あか
蒸ひきわり大豆 あか
しょうが みどり
三温糖 きいろ
こいくちしょうゆ
本みりん
料理酒
炒め油 きいろ
むき枝豆 みどり
スクランブルエッグ あか
豚汁
豚肉 あか
カットうす揚げ あか
冷凍豆腐 あか
たまねぎ みどり
つきこんにゃく きいろ
にんじん みどり
だいこん みどり
ささがきごぼう みどり
青ねぎ みどり
みそ あか
削り節パック あか

28日（金）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
ポークシチュー
豚肉 あか
たまねぎ みどり
ソテードオニオン みどり
じゃがいも きいろ
大豆水煮 あか
にんじん みどり
マッシュルーム水煮スライス みどり
すりおろしにんにく みどり
トマトケチャップ
赤ワイン
こしょう
ハヤシルウ
ツナサラダ
まぐろフレーク水煮 あか
キャベツ みどり
にんじん みどり
ノンエッグマヨネーズ（調理用） きいろ

4月 給食だより

今月の目標
給食のきまりを知ろう

奈良県産
米　豚肉
カットしめじ
青ねぎ　こまつな
スクランブルエッグ
こんにゃく(製造)

桜井市産
三輪そうめん(製造)

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

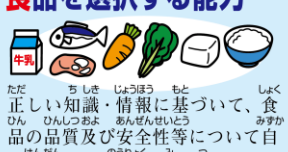
給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力


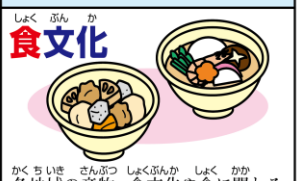
正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

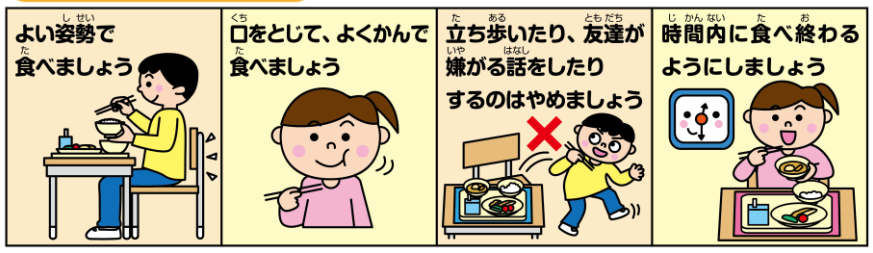
出典：文部科学省『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』(H31.3)

目指せ！給食マスター

給食当番のお仕事編

当番以外の準備編

給食の食べ方編



後片付け編

保護者の方へ　学校給食に関するお知らせ

桜井市の学校給食について

桜井市では、小学校11校、中学校4校の給食（約4,300食）の調理・配送・洗浄等を「桜井市立学校給食センター」で行っています。

主食
（業者に委託しています。）
月・火・木　ごはん
水・金　パン
奈良県産の米・小麦を使用しています。

牛乳
200mLの紙パックの牛乳です。

主菜・副菜
味・価格・安全性を考慮し、使用する物資を入札で決定します。

主食の増量・減量について

献立の栄養価や食品のバランスによって、主食の量を調整します。

＜白ごはん＞	通常	減量	増量
小学校1～3年生	精白米　70g	精白米　60g	精白米　80g
小学校4～6年生	精白米　90g	精白米　80g	精白米　100g
中学校	精白米　100g	精白米　90g	精白米　110g

＜コッペパン＞			＜食パン2枚切り＞
小学校	小麦粉　60g	小麦粉　50g	小麦粉　80g
中学校	小麦粉　80g	小麦粉　60g	小麦粉　90g

給食費について

給食費は子どもたちの給食を作るための材料費となります。施設・設備・運営に関する経費はすべて行政（桜井市）が負担しています。

	月額		集金月		給食回数		1食あたり
小学校	4，400円	×	11ヵ月	÷	181回	≒	267円
中学校	4，700円	×	11ヵ月	÷	180回	≒	287円

給食ができるまで

★朝7：30から給食づくりが始まります。

給食センターにお肉や野菜が届きます。

★身支度を整えます。

・粘着テープで白衣のゴミをとります。
・鏡をみて帽子から髪の毛がでていないかチェックをします。

手洗いをていねいに2回して、爪ブラシで爪の間まで洗います。

★下ごしらえをします。

野菜は3つのシンクで3回洗います。

★大きな釜で調理します。

力がいる作業ですが、おいしく食べてもらえるように調理をしています！

食中毒を防ぐためにしっかりと加熱調理をします。

★専用のトラックで学校へ運びます。

★食器や道具をきれいに洗います。

熱風で消毒も行っています。

給食を作ってくださる人に感謝して、残さずにいただきましょう！