

令和7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"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

4月給食だより

学校給食は、学校での学習と同じように、「教育」のひとつとして提供されます。

成長期の児童生徒のみなさんが健康に育つため、栄養バランスのとれた食事を提供し、また理想的な食習慣と、食に関する知識を身につける場でもあります。

ただ食べるだけではなく、たくさんのことを考えながら食べてくださいね。

たくさんの食べ物や料理が登場し、初めて見る食べ物や、苦手な食べ物もあるかもしれませんが、一口でも二口でもいいのでチャレンジしてみてくださいね。

みなさんの給食の時間が楽しくなることを願っています。

入学・進級おめでとうございます。
今年度もおいしい給食を届けますので、
どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の目標のポイント

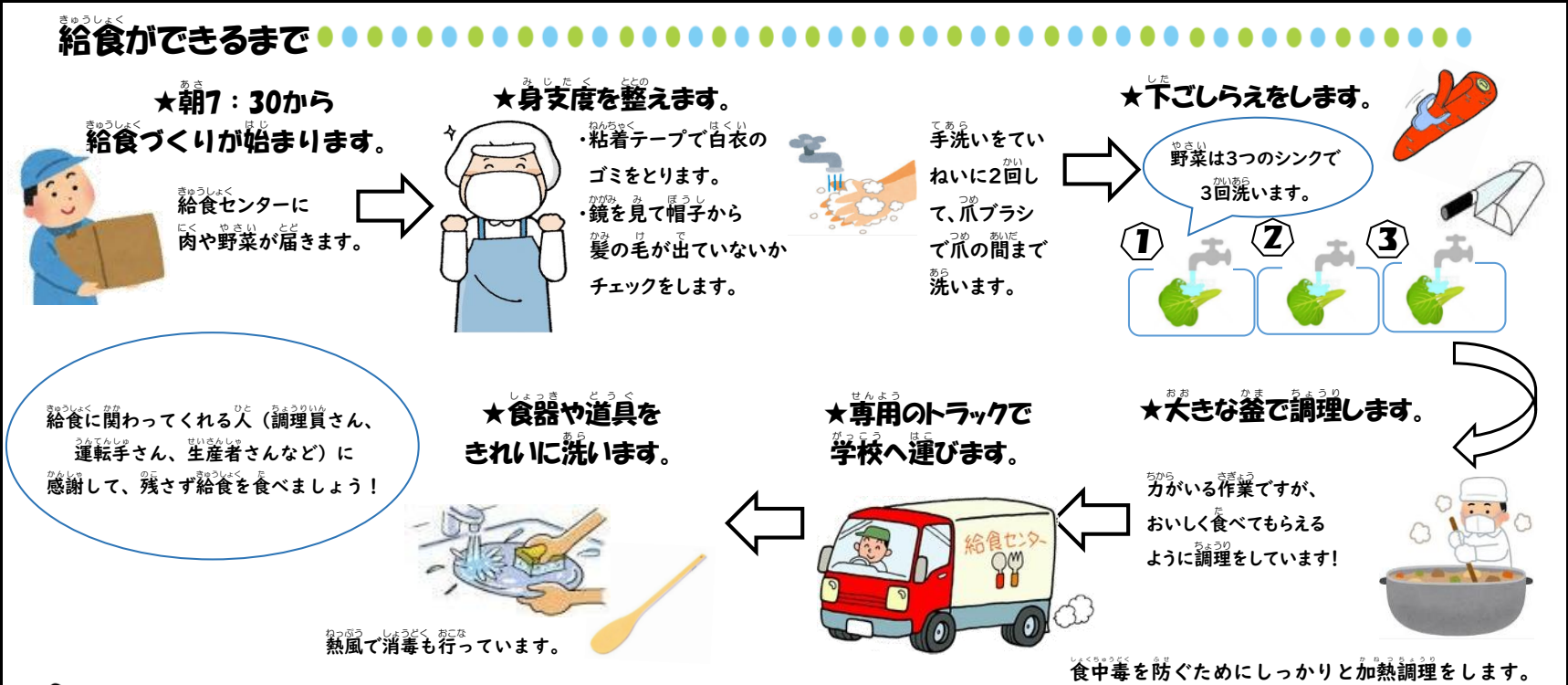
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

11日(金)	
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	
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	
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
食塩	
ABCスープ	
カットベーコン	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
キャベツ	みどり
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	

お祝い献立 14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
白ごはん	きいろ	白ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ	白ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ
牛乳	あか	牛乳	あか	牛乳	あか	ジョア	あか	牛乳	あか
ポークカレー		豚肉のしょうが焼き		ミートスパゲティ		はるまき		ウインナーのケチャップソース	
豚肉	あか	豚肉	あか	スパゲティ	きいろ	揚げ油	きいろ	あらびきロングウインナー	あか
じゃがいも	きいろ	たまねぎ	みどり	オリーブ油	きいろ	中華風サラダ		トマトケチャップ	
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	こまつな	みどり	ウスターソース	きいろ
にんじん	みどり	しょうが	みどり	たまねぎ	みどり	ホールコーン	みどり	三温糖	
すりおろしにんにく	みどり	料理酒		にんじん	みどり	にんじん	みどり	サワーキャベツ	
しょうが	みどり	三温糖	きいろ	豚ひき肉	あか	チキンハム	みどり	キャベツ	みどり
ソテードオニオン	みどり	こいくちしょうゆ		三温糖	きいろ	緑豆はるさめ	あか	にんじん	みどり
白いんげんペースト	あか	新じゃがのみそ汁		赤ワイン	きいろ	こいくちしょうゆ	きいろ	三温糖	きいろ
ローリエ		新じゃが	きいろ	マッシュルーム水煮	みどり	ごま油	きいろ	食塩	
トマトケチャップ	きいろ	にんじん	みどり	トマト水煮	みどり	三温糖	きいろ	米酢	
スープストック		うす揚げ	あか	トマトケチャップ	みどり	米酢		うすくちしょうゆ	
カレーウ1		青ねぎ	みどり	ウスターソース	きいろ	五目スープ		粒マスタード	
カレーウ2		たまねぎ	みどり	スープストック		鶏肉だんご	あか	豆乳コーンポタージュ	
千キンサラダ		みそ	あか	千キンナゲット		にんじん	みどり	鶏肉	あか
チキンフレーク水煮	あか	削り節パック		レモンバジルナゲット	あか	奈良のしめじ	みどり	スイートコーン	みどり
キャベツ	みどり			揚げ油	きいろ	チンゲンサイ	みどり	クリームコーン	みどり
にんじん	みどり			カラフルサラダ		白ねぎ	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			ブロッコリー	みどり	しょうが	みどり	たまねぎ	みどり
お祝いデザート(直送)				赤パプリカ	みどり	鶏ガラスープの素	みどり	むき枝豆	みどり
チョコクレープ	きいろ			黄パプリカ	きいろ	こしょう		白いんげんペースト	あか
				イタリアンドレッシング		うすくちしょうゆ		マーガリン	きいろ
								小麦粉	きいろ
								無調整豆乳	あか
								スープストック	
								こしょう	
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
白ごはん	きいろ	白ごはん	きいろ	黒糖パン	きいろ	麦ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ
牛乳	あか	牛乳	あか	規格パン	きいろ	白ごはん	きいろ	牛乳	あか
さばのみそ煮		マーボー豆腐		黒糖パウダー		大麦		鶏肉のレモンソース	
さばのみそ煮	あか	冷凍豆腐	あか	牛乳	あか	牛乳	あか	鶏むね肉でん粉つき	あか
茎わかめの五目煮		豚ひき肉	あか	ポテトカップグラタン	きいろ	ビビンバ		揚げ油	きいろ
乾燥茎わかめ	あか	たまねぎ	みどり	ポテトカップグラタン(野菜)	きいろ	豚ひき肉	あか	三温糖	きいろ
豚肉	あか	にんじん	みどり	ナチュラルチーズ	あか	にんじん	みどり	レモン果汁	
平天	あか	干しいたけ	みどり	アスパラとチキンのサラダ		ぜんまい水煮	みどり	こいくちしょうゆ	
こんにやく(つき)	きいろ	すりおろしにんにく	みどり	アスパラガス	みどり	すりおろしにんにく	みどり	春野菜のポトフ	
にんじん	みどり	しょうが	みどり	たまねぎ	みどり	こまつな	みどり	新じゃがいも	きいろ
三温糖	きいろ	青ねぎ	みどり	にんじん	みどり	大豆もやし	みどり	春キャベツ	みどり
こいくちしょうゆ		蒸ひきわり大豆	あか	チキンフレーク水煮	あか	錦糸たまご	あか	新たまねぎ	みどり
液体こんぶだし		トウバンジャン	あか	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ	本みりん	きいろ	ミニウインナー	あか
本みりん		みそ	あか	ジュリエンスープ		三温糖		にんじん	みどり
三輪にゅうめん		八丁みそ	あか	鶏肉	あか	こいくちしょうゆ	きいろ	アスパラガス	みどり
三輪そうめん	きいろ	コチジャン	あか	にんじん	みどり	料理酒	きいろ	スープストック	
鶏肉	あか	中華スープの素		たまねぎ	みどり	ごま油	きいろ	うすくちしょうゆ	
うす揚げ	あか	こいくちしょうゆ	きいろ	キャベツ	みどり	白いりごま	きいろ	こしょう	
かまぼこ(桜)	あか	料理酒		えのきたけ	みどり	もずくスープ		オレンジ(直送)	みどり
にんじん	みどり	でん粉		乾燥パセリ	みどり	もずく	あか	カットオレンジ	
たまねぎ	みどり	ごま油	きいろ	スープストック	きいろ	焼き豚	あか		
青ねぎ	みどり	三温糖		こしょう		にんじん	みどり		
干しいたけ	みどり	揚げぎょうざ	あか	うすくちしょうゆ		冷凍豆腐	あか		
削り節パック		ぎょうざ	きいろ			チンゲンサイ	みどり		
うすくちしょうゆ		揚げ油				えのきたけ	みどり		
本みりん						干しいたけ	みどり		
						うすくちしょうゆ			
						中華スープの素			
						料理酒			
						ヨーグルト(直送)			
						ヨーグルト	あか		

28 日 (月)		29 日 (火)		30 日 (水)		平均栄養摂取量		
白ごはん 牛乳 メバルの竜田あげ メバルの竜田あげ 揚げ油 うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ こんにゃく(きざみ) にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体こんぶだし 豚汁 豚肉 うす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ だいこん にんじん ささがきごぼう こまつな みそ 削り節パック	きいろ あか あか きいろ あか あか みどり きいろ みどり きいろ あか あか あか みどり みどり みどり みどり あか	昭和の日		コッペパン 牛乳 焼きそば 調理焼きそば麺 炒め油 豚肉 ちくわ にんじん 緑豆もやし キャベツ ウスターソース とんかつソース 食塩 こしょう たまねぎ こまつな 根菜つくね 根菜つくね フルーツミックスゼリー ミックスフルーツ はちみつレモンゼリー	きいろ あか きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり あか みどり きいろ	 地場産物を 味わおう! 今月の奈良県産 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ しめじ こんにゃく 今月の桜井市産 こまつな 三輪そうめん	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	小学校 669kcal 27.4g 摂取エネルギーの29.9%
	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						



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

桜井市立学校給食センターでは、小学校11校、中学校4校の給食(約4000食)を調理し、配送しています。

主食	牛乳	副食
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・小麦粉を使用しています。	200mLの紙パックの牛乳です。 環境への配慮から、直接飲めるパックに変わり、今年度より原則ストローがつきません。 (ストローは、児童生徒の実情に合わせて提供します)	味・見た目・価格・安全性を考慮し、使用する物資を入札にて決定します。

栄養管理と献立作成について

文部科学省が示す「学校給食 摂取基準」に基づき、給食センターの栄養士が献立を作成しています。

「学校給食 摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

主食の減量について

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	増量	減量
小学1~3年生	70g	80g	60g
小学4~6年生	90g	100g	80g
中学生	100g	110g	90g

※麦ごはんは、重量の10%を麦に置き換えています。

規格パン	コッペパン	食パン(1枚)	食パン(2枚)	米粉パン
小学生	60g	60g	80g	50g
中学生	80g	80g	90g	70g

○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
○食材の産地については、桜井市のホームページをご覧ください。

給食費について

給食費は子どもたちに安心安全な給食をつく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行政が負担しています。なお、近年の食材費高騰を受け、食材費高騰分(20.0%)を市費負担として給食費を補っております。

給食費	保護者負担	市費負担	合計	一食あたり
小学生	4400円	880円	5280円	321円
中学生	4700円	940円	5640円	345円

食物アレルギーについて

給食でのアレルギー対応には、生活管理指導票(医師が記入)の提出と給食センターでの面談が必要です。新たにアレルギーが判明した場合や、アレルギー対応が不要になった場合は、学校までご連絡ください。