

令和6年4月
学校給食献立表（小学校）

高石市教育委員会
学校給食会

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

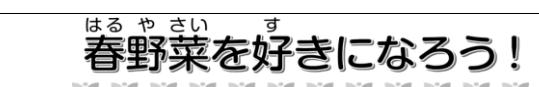
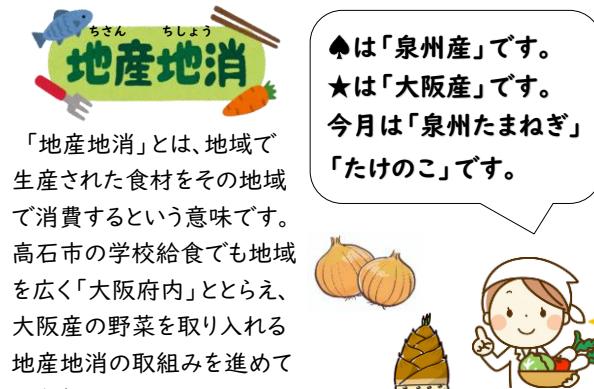
※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

赤	→ 血や肉や骨のもとになるもの
黄	→ 力や熱のもとになるもの
緑	→ 体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：587kcal

4月25日	木	4月26日	金	4月30日	火
ごはん		ごはん		ごはん	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
マーボーどうふ		はるやさいの		だいすいりにくみそ	
わかめスープ		パラバラあげ●		あっさりはるさめスープ	
いなかじる					
食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤	かほちや	緑	とりミンチ	赤
どうふ	赤	さつまいも	黄	さけ	...
たまねぎ	緑	たまねぎ	緑	だいす	赤
にんじん	緑	アスパラガス	緑	ちちしょうが	緑
★だけのこ	緑	こむぎこ	黄	にんにく	緑
ちちしううが	緑	なたねあぶら	黄	テンメンジャン	...
にんにく	緑	とりにく	赤	トウバンジャン	...
トウバンジャン	...	さけ	...	たまねぎ	緑
ちゅうかスープ	...	じゃがいも	黄	あおねぎ	緑
みそ	赤	だいこん	緑	こいくちしううゆ	...
さけ	...	にんじん	緑	さとう	黄
こいくちしううゆ	...	うすあげ	赤	ちゅうかスープ	...
こまあぶら	黄	つきこんにゃく	...	こまあぶら	黄
かたくりこ	黄	あおねぎ	...	かたくりこ	黄
にら	緑	だしパック	緑		
さとう	黄	みそ	赤		
わかめ	赤			はるさめ	黄
もやし	緑			にんじん	緑
にんじん	緑			たまねぎ	緑
えのきだけ	緑			もやし	緑
あおねぎ	緑			にら	...
ちゅうかスープ	...			ちゅうかスープ	...
うすくちしううゆ	...			うすくちしううゆ	...

＜今月のアレルギー食品＞	
食品名	原材料(アレルゲン27品目等)
ベーコン・ワインナー	豚肉
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
とりのスープ漬け	鶏肉
りんごパン	小麦・脱脂粉乳・りんご
中華そば・スパゲティ	小麦
アシドミルク・ジョア バター・粉チーズ	乳
生クリーム チョコスプレッド	乳・大豆
豆腐・うすあけ・みそ 豆乳・コチジャン	大豆
テンメンジャン	大豆・ごま油・醤油小麦
ハヤシフレーク	小麦・大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（いわし）・魚エキス（かつお）
ホキ天玉揚げ	魚（ホキ）・小麦・大豆
平天	魚（いとより）



○春野菜ってなあに？

はる しゅうかく 春に収穫できて、おいしく食べられ

春野菜の多くは、寒さが厳しい冬の間を土の中へ過ごし、暖かくなると芽を出して収穫時期を迎えます。新しい芽の部分を食べる山菜や、わらわらかい葉やくさの部分を食べる野菜があります。色鮮やかな緑色をしていますが、少し苦味があり、香りが強い野菜も多いです。

