令和６年４月　学校給食献立表（中学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

4月9日 火	4月10日 水	4月11日 木	4月12日 金	4月15日 月	4月16日 火	4月17日 水	4月18日 木	4月19日 金	4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水
麦ごはん●	こっぺパン	ごはん	ごはん	黒糖こっぺパン	菜めし	こっぺパン	ごはん	ごはん	ミニパン	炊き込みご飯	こっぺパン
牛乳	牛乳	牛乳	アシドミルク	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア（プレーン）	牛乳
ハヤシライス	ミンチカツ	チャプチェ	鯖の生姜煮	五目ラーメン	春野菜の炊き合わせ	豚肉のソース炒め	カレーライス	ホキのサクサク揚げ	スパゲティミラネーズ	豚肉と大根のさっぱり煮	デミハンバーグ
ごぼうの炒め物●	ミネストローネ	韓国風卵スープ	のっぺい汁	焼き餃子	泉州玉ねぎのみそ汁	コンソメスープ	もやしのナムル	沢煮椀	ピリ辛チキン	みそ汁	豆乳スープ
								ふりかけ			

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	黒糖こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ミニパン	黄
押麦	黄											菜めしの素	…						
		牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤			牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
牛乳	赤											牛乳	赤						
		ミンチカツ	赤・黄	アシドミルク	赤	中華そば	黄	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	ホキ天玉揚げ	赤・黄	スパゲティ	黄
豚肉	赤	なたね油	黄	さば	赤	豚肉	赤	玉ねぎ	緑	玉ねぎ	緑	じゃがいも	黄	玉ねぎ	緑	なたね油	黄	ベーコン	赤
玉ねぎ	緑			土しょうが	緑	玉ねぎ	緑	キャベツ	緑	赤ワイン	…	玉ねぎ	緑	赤ワイン	…			にんじん	緑
にんにく	緑	ベーコン	赤	濃口しょうゆ	…	キャベツ	緑	にんじん	緑	ウスターソース	…	にんじん	緑	玉ねぎ	緑	とり肉	赤	玉ねぎ	緑
にんじん	緑	にんにく	緑	糸こんにゃく	…	にんじん	緑	もやし	緑	濃厚ソース	…	りんごピューレ	緑	しめじ	緑	大根	緑	しめじ	緑
じゃがいも	黄	じゃがいも	黄	玉ねぎ	緑	ウスターソース	…	青ねぎ	緑	サラダ油	黄	にんにく	緑	パセリ	緑	にんじん	緑	パセリ	緑
トマトピューレ	緑	玉ねぎ	緑	しめじ	緑	濃厚ソース	…	濃口しょうゆ	…	三温糖	黄	カレー粉	…	白ワイン	…	ささがきごぼう	緑	白ワイン	…
ハヤシフレーク	黄	にんじん	緑	にんじん	緑	サラダ油	黄	ごま油	黄	★たけのこ	緑	トマトケチャップ	緑	バター	黄	うすあげ	赤	バター	黄
デミグラスソース	…	セロリ	緑	赤パプリカ	緑	三温糖	黄	酒	…	ふき	緑	赤ワイン	…	粉チーズ	赤	しめじ	緑	粉チーズ	赤
チキンブイヨン	…	トマト	緑	にら	緑					三温糖	黄	サラダ油	黄	チキンブイヨン	…	だしパック	…	チキンブイヨン	…
赤ワイン	…	チキンブイヨン	…	にんにく	緑	キャベツ	緑			濃口しょうゆ	…	小麦粉	黄	サラダ油	黄	淡口しょうゆ	…	サラダ油	黄
サラダ油	黄	赤ワイン	…	中華スープ	…	ベーコン	赤			だしパック	…	バター	黄			みりん	…		
		ローリエ	…	濃口しょうゆ	…	じゃがいも	黄			みりん	…	チキンブイヨン	…			片栗粉	黄	とり肉	赤
ささがきごぼう	緑	米粉マカロニ	黄	三温糖	黄	玉ねぎ	緑			酒	…	濃口しょうゆ	…			酒	…	コチジャン	…
ベーコン	赤			ごま油	黄	にんじん	緑					ウスターソース	…					濃口しょうゆ	…
にんじん	緑			いりごま	黄	チキンブイヨン	…					濃厚ソース	…					みそ	赤
ホールコーン	緑					淡口しょうゆ	…											みりん	…
いりすりごま	黄			白玉	黄	パセリ	緑					とりのスープ漬	赤					三温糖	黄
濃口しょうゆ	…			たまご	赤							緑豆もやし	緑					酒	…
ごま油	黄			玉ねぎ	緑							にんじん	緑					ごま油	黄
				にんじん	緑							三温糖	黄					いりごま	黄
				★たけのこ	緑							濃口しょうゆ	…						
				にら	緑							ごま油	黄						
				淡口しょうゆ	…							酒	…						
				中華スープ	…							いりすりごま	黄						
				ごま油	黄							酢	…						
				片栗粉	黄														

●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：746kcal

4月25日 木	4月26日 金	4月30日 火
ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳
マーボー豆腐	春野菜のパラパラ揚げ●	大豆入り肉みそ
わかめスープ	田舎汁	あっさり春雨スープ
	味付けのり	

食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
豚肉	赤	かぼちゃ	緑	とりミンチ	赤
絹こし豆腐	赤	さつまいも	黄	酒	…
玉ねぎ	緑	玉ねぎ	緑	大豆	赤
にんじん	緑	アスパラガス	緑	土しょうが	緑
★たけのこ	緑	小麦粉	黄	にんにく	緑
土しょうが	緑	なたね油	黄	テンメンジャン	…
にんにく	緑			トウバンジャン	…
トウバンジャン	…	とり肉	赤	玉ねぎ	緑
中華スープ	…	酒	…	青ねぎ	緑
みそ	赤	じゃがいも	黄	濃口しょうゆ	…
酒	…	大根	緑	三温糖	黄
濃口しょうゆ	…	にんじん	緑	中華スープ	…
ごま油	黄	うすあげ	赤	ごま油	黄
片栗粉	黄	つきこんにゃく	…	片栗粉	黄
にら	緑	だしパック	…		
三温糖	黄	みそ	赤	はるさめ	黄
				にんじん	緑
わかめ	赤	味付けのり	赤	玉ねぎ	緑
もやし	緑			もやし	緑
にんじん	緑			にら	緑
えのきだけ	緑			中華スープ	…
青ねぎ	緑			淡口しょうゆ	…
中華スープ	…			ごま油	黄
淡口しょうゆ	…				
とりのスープ漬	赤				

＜４月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
パン	小麦・脱脂粉乳
ベーコン	豚肉
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
餃子	豚肉・大豆・ごま油・小麦
鶏のスープ漬け	鶏肉
みそ・うす揚げ・豆腐 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
ジョア・アシドミルク バター・粉チーズ	乳
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
ブイヨン	鶏肉・豚肉
ふりかけ（のり）	ごま・小麦
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）
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
ホキ天玉揚げ	魚（ホキ）・小麦・大豆
平天	魚（いとより）
中華そば・スパゲティ	小麦

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

♠は「泉州産」です。
★は「大阪産」です。
今月は「泉州たまねぎ」
「たけのこ」です。

「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の７つの目標を達成することを目指しています。

学校給食の目標（「学校給食法」第２条より）

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。