令和５年４月　学校給食献立表（小学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

4月11日 火	4月12日 水	4月13日 木	4月14日 金	4月17日 月	4月18日 火	4月19日 水	4月20日 木	4月21日 金	4月24日 月	4月25日 火
げんまいごはん● ぎゅうにゅう ハヤシライス エリンギのいためもの	こっぺパン ぎゅうにゅう ミンチカツ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ かんこくふうたまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに のっぺいじる	こっぺパン ぎゅうにゅう ごもくラーメン アスパラのソテー チョコスプレッド	なめし ぎゅうにゅう はるやさいのたきあわせ せんしゅうたまねぎの みそしる	こっぺパン ぎゅうにゅう だいずのチリコンカン ほうれんそうとウインナーのソテー	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ● さわにわん	ミニパン ぎゅうにゅう スパゲティミラネーズ ごぼうのいためもの●	たきこみごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんの さっぱりに みそしる
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	食品名 色
ごはん 黄 げんまい 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 ★たまねぎ 緑 にんにく 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 トマトピューレ 緑 ハヤシフレーク 黄 ブイヨン … あかワイン … サラダあぶら 黄 デミグラスソース … エリンギ 緑 りょくとうもやし 緑 ベーコン 赤 にら 緑 うすくちしょうゆ …	こっぺパン 黄 ぎゅうにゅう 赤 ミンチカツ 赤・黄 なたねあぶら 黄 ★しんキャベツ 緑 ベーコン 赤 じゃがいも 黄 ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 コンソメ … うすくちしょうゆ … パセリ 緑	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 さけ … いとこんにゃく … ★たまねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 あかパプリカ 緑 にら 緑 にんにく 緑 ちゅうかスープ … こいくちしょうゆ … さとう 黄 ごまあぶら 黄 いりごま 黄 しらたま 黄 たまご 赤 ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 ★たけのこ 緑 にら 緑 うすくちしょうゆ … ちゅうかスープ … ごまあぶら 黄 かたくりこ 黄	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 さば 赤 つちしょうが 緑 みそ 赤 こいくちしょうゆ … さとう 黄 さけ … みりん … とりにく 赤 さといも 黄 だいこん 緑 にんじん 緑 ささがきごぼう 緑 うすあげ 赤 だしパック … うすくちしょうゆ … さけ … みりん … かたくりこ 黄 あおねぎ 緑	こっぺパン 黄 ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかそば 黄 ぶたにく 赤 ★たまねぎ 緑 ★キャベツ 緑 にんじん 緑 もやし 緑 あおねぎ 緑 こいくちしょうゆ … ごまあぶら 黄 ちゅうかスープ … つちしょうが 緑 さけ … アスパラガス 緑 にんじん 緑 コーン 緑 ベーコン 赤 サラダあぶら 黄 ブイヨン … チョコスプレッド 黄	ごはん 黄 なめしのもと … ぎゅうにゅう 赤 とりにく 赤 ひらてん 赤 じゃがいも 黄 いんげん 緑 にんじん 緑 ★たけのこ 緑 ★ふき 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ … だしパック … みりん … さけ … ★せんしゅうたまねぎ 緑 とうふ 赤 うすあげ 赤 にんじん 緑 だしパック … みそ 赤	こっぺパン 黄 ぎゅうにゅう 赤 だいず 赤 とりにく 赤 うずらたまご 赤 じゃがいも 黄 にんじん 緑 にんにく 緑 サラダあぶら 黄 トマトケチャップ 緑 トマトピューレ 緑 ウスターソース … ブイヨン … デミグラスソース … あかワイン … ほうれんそう 緑 ウインナー 赤 こいくちしょうゆ … サラダあぶら 黄	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 とうふ 赤 ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 ★たけのこ 緑 つちしょうが 緑 にんにく 緑 トウバンジャン … ちゅうかスープ … みそ 赤 さけ … こいくちしょうゆ … ごまあぶら 黄 かたくりこ 黄 にら 緑 さとう 黄 ベーコン 赤 にんじん 緑 ★たまねぎ 緑 もやし 緑 にら 緑 ちゅうかスープ … うすくちしょうゆ …	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 さわらのたつた 赤・黄 なたねあぶら 黄 とりにく 赤 だいこん 緑 にんじん 緑 ささがきごぼう 緑 うすあげ 赤 しめじ 緑 あおねぎ 緑 だしパック … うすくちしょうゆ … みりん … かたくりこ 黄 さけ …	ミニパン 黄 ぎゅうにゅう 赤 スパゲティ 黄 ベーコン 赤 にんじん 緑 ★たまねぎ 緑 しめじ 緑 パセリ 緑 しろワイン … バター 黄 こなチーズ 赤 ブイヨン … サラダあぶら 黄 ささがきごぼう 緑 ポークハム 赤 サラダあぶら 黄 にんじん 緑 コーン 緑 いりすりごま 黄 こいくちしょうゆ … ごまあぶら 黄	とりにく 赤 さけ … うすあげ 赤 にんじん 緑 ほししいたけ 緑 しめじ 緑 うすくちしょうゆ … みりん … だしパック … あるふぁかまい 黄 あるふぁかもちごめ 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 つちしょうが 緑 だいこん 緑 さけ … さとう 黄 こいくちしょうゆ … みりん … サラダあぶら 黄 す … とうふ 赤 にんじん 緑 わかめ 赤 だしパック … みそ 赤

●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：５９６kcal

4月26日 水	4月27日 木	4月28日 金
カットうずまきパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ コーンスープ	むぎごはん● ぎゅうにゅう カレーライス おおさかさんこまつなのナムル	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのパラパラあげ● いなかじる あじつけのり
食品名 色	食品名 色	食品名 色
カットうずまきパン 黄 ぎゅうにゅう 赤 ハンバーグ 赤 トマトケチャップ 緑 ウスターソース … デミグラスソース … じゃがいも 黄 ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 パセリ 緑 ブイヨン … クリームコーン 緑 コンデンススープ 黄 ぎゅうにゅう 赤 なまクリーム 黄 サラダあぶら 黄	ごはん 黄 おしむぎ 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 サラダあぶら 黄 じゃがいも 黄 ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 りんごピューレ 緑 にんにく 緑 カレーこ … トマトケチャップ 緑 あかワイン … サラダあぶら 黄 こむぎこ 黄 バター 黄 コンソメ … こいくちしょうゆ … ウスターソース … のうこうソース … とりのスープづけ 赤 ★こまつな 緑 りょくとうもやし 緑 にんじん 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ … ちゅうかスープ … ごまあぶら 黄 さけ … いりすりごま 黄	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 かぼちゃ 緑 さつまいも 黄 ★せんしゅうたまねぎ 緑 アスパラガス 緑 こむぎこ 黄 なたねあぶら 黄 とりにく 赤 さけ … じゃがいも 黄 だいこん 緑 にんじん 緑 うすあげ 赤 つきこんにゃく … だしパック … みそ 赤 あじつけのり 赤

＜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・ウインナー ポークハム	豚肉
ハンバーグ	鶏肉・豚肉・大豆
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
とりのスープ漬	鶏肉
中華そば・スパゲティ	小麦
さわら竜田揚げ	魚（さわら）・しょうゆ小麦・しょうゆ大豆
平天	魚（いとより）
コンソメ・チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
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
生クリーム チョコスプレッド	乳・大豆
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
味付けのり	しょうゆ大豆・しょうゆ小麦・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

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

地産地消

「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「大阪産」です。
今月は「小松菜」「たけのこ」
「ふき」「泉州玉ねぎ」「玉ねぎ」
「新キャベツ」「キャベツ」です。