

平成31年
4月 の予定献立表

入学・進級おめでとうございます



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	640	24	17.7
中学校	820	30	25

	8(月)	9(火)	10(水) 中学1年生開始	11(木)	12(金)
こんだて	グループフルーツ さんまのかんろに さくらしらすし かしわじる	フルーツしらたま むぎごはん ハヤシライス	おいおい☆デザート (中) からしなチャンプルー くろまいごはん イナムドゥチ	ニューサマー ブロッコリーサラダ はいがなかなよしパン かぼちゃシチュー	パッションフルーツゼリー はるまき ごもくチャーハン パンパンジー
小学校	C 653 P 27.5 F 21.9	C 747 P 22.2 F 20.3	C 758 P 28.7 F 23.9	C 707 P 26.4 F 27.5	C 599 P 20.7 F 20.8
中学校	C 767 P 31.9 F 23.8	C 884 P 25.6 F 22.7	C 872 P 33.3 F 26.1	C 814 P 29.9 F 31	C 671 P 23.3 F 19.3
	15(月) 小学1年生開始	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだて	おいおい☆デザート (小) コールスロー むぎごはん チキンカレー	ごぼうサラダ こざかなのあめがらめ きびごはん さつまじる	ブルーベリー クレープ めん ハバヤササラダ にくやさいそば	きよみかん グルクンの シークアサソース もずくどん	いちごジャム ぶどう(2こ) カラフルソー あみパン ペイザンヌスープ
小学校	C 754 P 24.8 F 23.5	C 632 P 24.9 F 17.9	C 661 P 26.5 F 21.8	C 672 P 30.5 F 16.5	C 568 P 25.7 F 19.3
中学校	C 874 P 27.9 F 25.5	C 756 P 29.4 F 19.7	C 721 P 29.4 F 23.4	C 785 P 33.9 F 18.1	C 645 P 29.6 F 18.4
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こんだて	タマナーチャンプルー ゆかりごはん シカムドゥチ	チンジャオロースー こめこのぎょうざ むぎごはん はるさめスープ	だいごいも スパゲティミートソース きやべつのマリネ	オレンジ ごまじやこあえ ごこごはん にくじゃが	きびなごの カリカリフライ クファジュシー きゅうりのすのもの
小学校	C 535 P 22.2 F 16.2	C 614 P 25.7 F 15.6	C 698 P 21.6 F 27.4	C 592 P 23.4 F 12.8	C 526 P 22.8 F 15.6
中学校	C 633 P 25.9 F 18	C 718 P 29.8 F 16.4	C 810 P 24.8 F 31.3	C 696 P 27.1 F 13.9	C 643 P 27.5 F 17.1

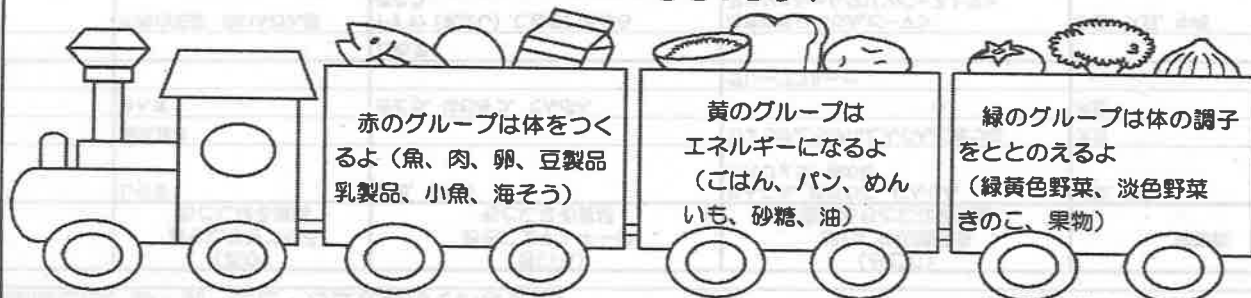
○小椋給食センター職員紹介○
所長(センター共通) 1名
副所長 1名
事務員 2名
栄養士 2名
調理員 25名
運転手 4名
ボイラー技士(委託) 1名

○小椋給食センター受配校○
受配校7校 約4500名分
宇米原小・さつき小・小椋小
垣花小・高良小・金城中・小椋中

◆4月の欠食予定◆

8日 高良小学校
19日 小椋中(遠足)
23日 小椋小(遠足)
24日 宇米原小(遠足)
26日 さつき小・金城中
(遠足)

4月のもくひょう：たべもののなまえやはたらきをしよう！



※じゅんぴ・かたづけかたのやくそく※

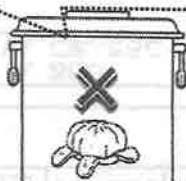
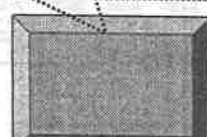
エプロンをつけ、せっけんをつけて手を洗おう

汁物はよくかきまぜよう

等分にして、ひとり分の目安を考えよう

袋やティッシュなどのゴミをおぜんに残さないでね！

くだものの皮は食缶ではなく、ごみ箱にすてよう！



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。(毎月の食材にあてる大切な費用です)

平成31年4月

詳細献立表（アレルギー）

小緑学校給食センター

学校給食の 基準量	E=エネルギー 650 Kcal	P=タンパク質 21.1~32.5 g	F=脂質 14.4~21.7 g
--------------	---------------------	------------------------	---------------------

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料）7品目	その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに	まぐろ、アーモンド、パイン、ほたて、グレープフルーツ、ごぼう、なす、魚、あわび いか、いくら、カシューナッツ、キウイ、牛肉、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま、たらこ
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室（給食センター）までお問い合わせください。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 ※ 給食センターで使用するハム・ベーコン・ウィンナーは、卵・乳を含んでいません。 ※ 給食センターで使用するかまぼこは、卵・乳・エビ・カニを含んでいません。	

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
8	月	牛乳 さくらちらしすし かしわじる さんまのかんろに グレープフルーツ	しらす 鶏肉、昆布 さんま	こめ、さとう さとう、はちみつ、でんぷん	れんこん、たけのこ、にんじん かんぴょう、桜の花 しょうが、とうがん、にんじん、こまつな グレープフルーツ	小麦、大豆 大豆 大豆
9	火	牛乳 麦ごはん ハヤシライス フルーツしらたま	牛肉、白豆、白いんげん豆 豆乳	こめ、麦 マゴリ（乳なし）、こむぎ、あぶら さとう 白玉だんご	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、グリーンピース、トマト もも、みかん、ぶどう	小麦、大豆、牛肉 大豆
10	水	牛乳 くろまいごはん イナムドッチ からしなチャンプルー おいおい☆デザート（中学校）	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、厚揚げ、糸けずり ゼラチン、豆乳	こめ、黒米 あぶら 水あめ、さとう、でんぷん	ごんにゃく、しいたけ からし菜、にんじん、もやし いちご	大豆 大豆
11	木	牛乳 はいがなこやしパン かぼちゃシチュー ブロッコリーサラダ ニューサマー	スキムミルク 鶏肉、白いんげん豆、豆乳 アーモンド	こむぎ、はいが、さとう、ショートニング じゃがいも、マゴリ（乳なし） あぶら、米粉 さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ブロッコリー、にんじん、コーン ニューサマー	大豆 大豆、小麦
12	金	牛乳 ごもくチャーハン はるまき パンパンジー パッションフルーツゼリー	豚肉 豚肉 とりにく	米、ごま油 あぶら、こむぎ、でんぷん はるまき、さとう さとう	しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、たけのこ、たまねぎ しいたけ、にんじん こまつな、にんじん、もやし、きゅうり パッションフルーツ、シークワサー	大豆 大豆、かきエクス、ごま 小麦、ごま、ほたて、大豆
15	月	牛乳 麦ごはん チキンカレー コールスロー おいおい☆デザート（小学校）	鶏肉、豚レバー、白豆 白いんげん豆 ハム ゼラチン、豆乳	こめ、麦 じゃがいも、あぶら、マゴリ（乳なし） 米粉 ノンエッグマヨネーズ、さとう 水あめ、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン いちご	大豆
16	火	牛乳 きびごはん さつまじる こざかなのあめがらめ ごぼうサラダ	鶏肉、みそ 鶏肉、みそ カエリ、アーモンド とりにく	こめ、もちきび さつまいも ごま、黒糖、さとう、はちみつ ごま	金葉にんじん、にんじん、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん	大豆 小麦、大豆
17	水	牛乳 肉野菜そば（めん） 肉野菜そば（汁） 肉野菜そば（具） パピイヤサラダ ブルーベリークレープ	豚肉、かまぼこ ハム 豆乳	あぶら、さとう あぶら、水あめ、さとう、でんぷん、米粉	しょうが キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にら パピイヤ、きゅうり、にんじん レモン、ブルーベリー	大豆、小麦、さば 大豆 小麦、大豆、ゼラチン
18	木	牛乳 麦ごはん もずくどん グルクンのシークワサーソース きよみかん	もずく、豚肉、大豆 グルクン	こめ、麦 あぶら、さとう、かたくり粉 かたくり粉、さとう	しいたけ、コーン、たまねぎ、にんじん ピーマン、しょうが シークワサー 清美みかん	大豆 大豆
19	金	牛乳 あみパン いちごジャム バイザンヌスープ カラフルソテー ぶどう（2こ）	スキムミルク 鶏肉 ひよこ豆、豚肉、ベーコン	こむぎ、さとう、ショートニング さとう あぶら	いちご だいこん、たまねぎ、ズッキーニ にんじん、コーン、にんにく、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン たまねぎ、にんにく ぶどう	大豆 大豆 大豆
22	月	牛乳 ゆかりごはん シカムドッチ タマナーチャンプルー	ぶたにく、かまぼこ 豚肉、豆腐	こめ、さとう あぶら	ゆかり だいこん、ごんにゃく、しいたけ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう	大豆 大豆
23	火	牛乳 麦ごはん はるさめスープ チンジャオロースー こめこのぎょうざ	鶏肉、絹ごし豆腐 牛肉 豚肉	こめ、押し麦 春雨 あぶら、さとう、でんぷん、ごま油 こめ、ごま油、でんぷん、 もち米、発芽けんまい	チンゲンサイ、にんじん、木くらげ ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく キャベツ、白菜、玉ねぎ、にら、ねぎ しょうが、にんにく	大豆 大豆、カキエクス 大豆
24	水	牛乳 スパゲティミートソース きゃべつのマリネ だいがくいも ごこくごはん	豚肉、豚レバー、大豆 アーモンド	スパゲティ（こむぎ）、オリーブ油 さとう さつまいも、あぶら、さとう、水あめ	たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、トマト、にんにく、パセリ キャベツ、たまねぎ、にんじん、レーズン	小麦、大豆 大豆、小麦、ゼラチン 大豆
25	木	牛乳 にくじゃが ごまじゃこあえ オレンジ クファジュシー	豚肉 チリメン	こめ、胚芽押麦、もちきび、丸麦 黒米、赤米 じゃがいも、あぶら、さとう ごま、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、ごんにゃく、えだ豆 きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ	大豆 大豆 大豆
26	金	牛乳 きびなごのかりかりフライ きゅうりのすのもの	きびなご わかめ	米、あぶら あぶら、水あめ、さとう、でんぷん じゃがいも、米粉、玄米 さとう	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ しょうが きゅうり、もやし	大豆 大豆、小麦