



令和4年4月こんだて表



パン 週2回 (火・木)

低学年45g、中学年55g、高学年65gの小麦粉で乳成分を抜いたパンを使用しています。
西田製パン所さんで作って、各小学校へ配送されます。
甘みをおさえた素朴な味で、当日の朝焼いているので、香りが良くふわふわです。
うすまきパン、黒糖パン、バーガーパンなど色々なパンがあります。減量パンは、小麦粉の量を減らした少し小さめのパンです。麺料理の時に提供しています。



牛乳 毎日1本 (200ml)

牛乳は栄養の宝箱！
成長期の子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。
今年度から北庄司乳業(泉南市)の牛乳になります。



ごはん 週3回 (月・水・金)

低学年70g、中学年80g、高学年90gのお米を炊いています。



西田製パン所さんで炊いて、各小学校へ配送されます。
温かいごはんを食べてもらえるように、保温食缶に入っています。
お米の品種は岩手県産の「ひとめぼれ」です。

おかず

おかずの量は、低、中、高学年の3段階に分かれています。
1個付けのハンバーグや魚の切り身などは、どの学年も同じ大きさです。できるだけ温かく、また出来たてを食べてもらうよう工夫しています。子どもたちに人気のカレーライスにはアレルギー特定原材料等28品目を抜いたカレールーを使っています。

除去食

月に1回~2回「卵」と「乳」の除去食を実施しています。



11日 月		
ぎゅうにゆづ		
ごはん		
マーボー豆腐		
チンジャオロース		
かわちばんかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	695
ごはん	80	
・マーボー豆腐		
冷凍豆腐	80	
合い挽き肉	23	
人参	13	
しいたけ	5	
青ねぎ	6	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	
でん粉	2.3	
菜種油	1	
濃口しょうゆ	1	
砂糖	1.5	
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.6	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	
・チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	20	
人参	10	
たけのこ	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	
酒	1	
菜種油	1	
・河内晩柑	1個	
河内晩柑	65	

12日 火		
ぎゅうにゆづ		
パン		1年生スタート
オニオンスープ		
ハンバーグ		
ほるきやべつ(の)サラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	583
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.8	
菜種油	1	
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・春キャベツのサラダ		
キャベツ	20	
きゅうり	8	
コーン	5	
米酢	1.2	
サラダ油	1.2	
砂糖	0.5	
塩	0.2	

13日 水		
ぎゅうにゆづ		
ごはん		
カレーライス		
フルーツジュレ		
ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	714
ごはん	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
オニオンソテー	10	
グリーンピース	5	
にんにく	0.15	
しょうが	0.2	
カレールー	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	
(缶)みかん	15	
(缶)パイナップル	10	
・福神漬		
福神漬	8	

14日 木		
ぎゅうにゆづ		
パン(げんりょう)		
しょうゆラーメン		
ごぼうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	529
パン	45	
・しょうゆラーメン		
冷凍中華めん	45	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	5	
豚骨スープ	3	
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・ごぼうサラダ		
キャベツ	20	
焼きちくわ	12	
ささがきごぼう	8	
きゅうり	5	
ちりめんじゃこ	3	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	1.2	
菜種油	1	

15日 金		
ぎゅうにゆづ		
ごはん		
みそ汁		
まぐろのかくに		
ごまあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	580
ごはん	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
大根	5	
人参	10	
油あげ	3	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・鯖の角煮		
まぐろ角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
酒	5	
みりん	1	
・ごまあえ		
ほうれん草	20	
キャベツ	20	
白ごま	1	
砂糖	0.4	
淡口しょうゆ	1.3	

18日 月		
ぎゅうにゆづ		
ごはん		
にくじゃが		
あますあえ		
じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	620
ごはん	80	
・肉じゃが		
牛肉	20	
平天	15	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	10	
糸こんにやく	10	
さやいんげん	2.5	
濃口しょうゆ	5	
上白糖	2.5	
みりん	1	
削り節	2	
菜種油	0.5	
・甘酢あえ		
焼き豚	10	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	10	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
菜種油	0.5	
・じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
サラダ油	0.6	
みりん	0.3	

19日 火		
ぎゅうにゆづ		
パン		
コンソメスープ		
チキンカツ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	633
パン	55	
・コンソメスープ		
ボンレスハム	15	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
コーン	20	
人参	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.3	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.16	
こしょう	0.01	
・チキンカツ	1個	
鶏むね肉	50	
小麦粉	3	
パン粉	10	
しょうが	0.1	
にんにく	0.01	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
菜種油	4	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

20日 水		
ぎゅうにゆづ		
ごはん		
はっほうさい		
ほるきめのしょうゆマヨネーズあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	616
ごはん	80	
・八宝菜		
豚肉	25	
いけ	10	
えび	10	
白菜	25	
玉ねぎ	30	
たけのこ	10	
人参	10	
しいたけ	8	
チンゲン菜	5	
淡口しょうゆ	4	
ごま油	0.5	
鶏ガラスープ	2	
でん粉	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・春雨の醤油マヨネーズあえ		
ほうれん草	20	
焼き豚	10	
きゅうり	5	
人参	5	
春雨	5	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
菜種油	0.5	
淡口しょうゆ	0.5	

21日 木		
ぎゅうにゆづ		
パン		
ピーフシチュー		
ささみのちゅうかサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	582
パン	55	
・ピーフシチュー		
牛肉	30	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	40	
人参	10	
しめじ	5	
マッシュルーム	3	
グリーンピース	7	
ハヤシルウ	13	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ササミチャンク	25	
もやし	10	
ほうれん草	25	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
酒	0.1	

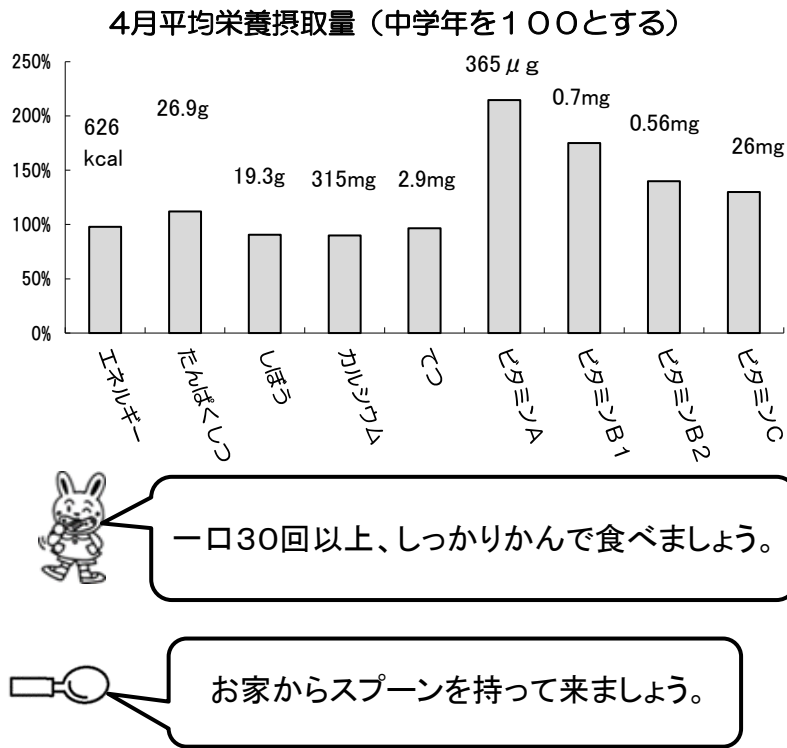
22日 金		
ぎゅうにゆづ		
たけのこごはん(げんりょう)		
すまじる		
さわらのてりやき		
えんどうのたまごじ		
いちごゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	631
たけのこごはんの素	34	
ごはん	70	
・すまじ汁		
焼きかまぼこ	10	
大根	10	
人参	5	
青ねぎ	5	
焼き麩	1	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	
・鯖の照り焼き	1個	
サワラ切身	60	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
でん粉	0.2	
菜種油	0.5	
・えんどうの卵とじ		
えんどう豆	5	
鶏卵	5	
淡口しょうゆ	0.6	
砂糖	0.4	
削り節	0.1	
・いちごゼリー	1個	
いちごゼリー	40	

25日 月		
きゅうにゅう		
ごはん		
こおりとうふのふくめに		
はるさめのこもいため		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
ごはん	80	
・凍り豆腐の含め煮		647
凍り豆腐	12	
焼きかまぼこ	15	
里芋	20	
しいたけ	5	
人参	5	
さやいんげん	3	たんぱく質
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
・春雨の五目炒め		26.5
豚肉	20	
春雨	10	
ニラ	7	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	脂質
濃口しょうゆ	3.4	
砂糖	1.2	
酒	0.8	
菜種油	1	
		16.8

26日 火		
きゅうにゅう		
けんりょうパン		
ミートスパゲティ		
ツナサラダ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
パン	45	
・ミートスパゲティ		701
スパゲティ	34	
玉ねぎ	40	
合い挽き肉	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	たんぱく質
トマトケチャップ	10	
トマト水煮	5	
トマトピューレ	5	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
サラダ油	1	28.2
菜種油	0.5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
・ツナサラダ		
ツナ	25	
キャベツ	20	脂質
きゅうり	10	
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
		27.7

27日 水		
きゅうにゅう		
ごはん		
さつま汁		
あじのなんばんづけ		
ナムル		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
ごはん	80	
・さつま汁		680
さつまいも	30	
大根	10	
もやし	10	
人参	10	
突きこんにやく	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
油あげ	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・鰯の南蛮漬け	1個	28.3
鰯切身	50	
でん粉	6	
菜種油	4	
濃口しょうゆ	5.5	
砂糖	3.5	
米酢	3.3	
・ナムル		脂質
小松菜	25	
大豆もやし	15	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	
		17.4

28日 木		
きゅうにゅう		
ごはん		
わかめスープ		
じゃがいものチーズ焼き		
プチトマト		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	
黒砂糖		
パン	55	
・わかめスープ		548
焼き豚	10	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
チンゲン菜	10	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	
・じゃがいものチーズ焼き		24.2
じゃがいも	40	
シュレットチーズ	20	
ベーコン	10	
人参	5	
菜種油	0.5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
・プチトマト	2個	脂質
プチトマト	20	
		18.4



学校給食の目標

- 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、健全な食生活を営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。
- 食生活が多くなるとの人の勤労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。

栄養管理と献立作成

栄養

給食の献立は文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が献立を作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、家庭の食事で不足しがちなカルシウムなどの微量栄養素は2分の1摂取できるように、基準値が定められています。献立作成では、地域の特産物や郷土料理、行事食に力を入れています。また、オリンピックやワールドカップの開催時期にあわせて外国の料理も取り入れています。

栄養教諭が献立を作成しています。

給食費

1食あたり

低学年(1・2年生)	244円
中学年(3・4年生)	247円
高学年(5・6年生)	250円

例：中学年
 主食…58円 牛乳…60円
 おかず…129円

衛生管理

安心・安全な学校給食が提供できるよう「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。	野菜・果物は流水で3回以上洗います。 ※食材に異物混入がないかもチェックします。	生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。 ※加熱した食品は、中心温度を測定します。	調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------

食材の安全性

- 生鮮野菜や果物、肉類は国産の物を使用しています。(冷凍、缶詰の野菜で一部外国産を使用)
- ハンバーグや肉団子、ハム、かまぼこなどの加工食品は、保存料や着色料などの食品添加物が含まれていない物を使用しています。
- 昆布や削り節でだしをとり、手作りを心がけています。