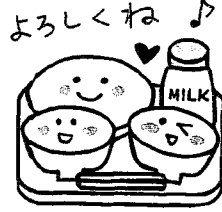
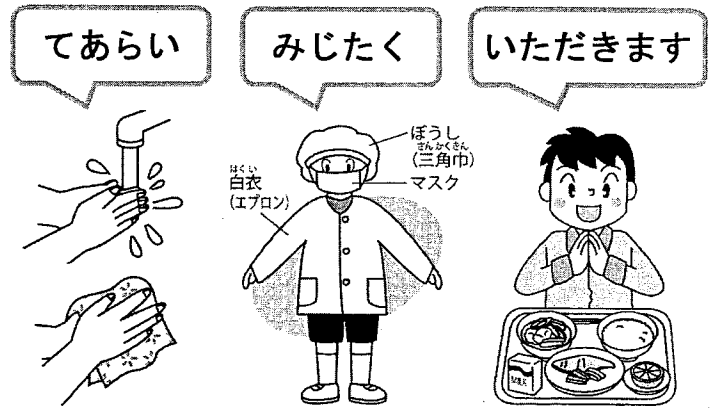


ご入学・ご進級おめでとうございます。

色とりどりの花が咲きほころぶ中、元気いっぱいの新入生を迎え、  
新年度の学校生活がスタートしました！  
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同  
力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。



たべるまえのやくそく



6年生が2月の授業で  
バランスの良い給食  
献立も  
考へてくれました！

4月13日の  
こんだて

赤阪 小学校  
まつり えな

「はるやさいのみそしる」  
で分かるように、  
「春」をイメージしています。  
私がオスズするのは、  
わかめごはんです。

4月26日の  
こんだて

千早小 小学校  
福の 春

すだちゼリーが、みんな  
大好きだと思います。  
気づけば、中か料理に  
なっていて、なんとおどろ  
きました。

月	火	水	木	金
10	11	12	13	14
エネルギー たんぱく質 塩分 632 kcal 23.7 g 16.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 675 kcal 20.8 g 18.1 g	エネルギー たんぱく質 塩分 588 kcal 27.9 g 13.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 638 kcal 28.3 g 22.7 g	
しぎょうしき 	まめまめごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ゆかりづけ すましじる	ごはん ぎゅうにゅう とりこのガッシュツツいため チンゲンサイのじゃこあえ はるさめスープ だいがくいも	わかめごはん ぎゅうにゅう やきじゃけ ひじきに りんご はるやさいのみそしる	コッペパン てづくりイチゴジャム シュークリーム ゆでブロッコリー ぎゅうにゅう ミネストラスープ
17	18	19	20	21
エネルギー たんぱく質 塩分 684 kcal 27.1 g 23.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 687 kcal 24.3 g 30.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 708 kcal 20.5 g 20.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 608 kcal 20.3 g 12.1 g	エネルギー たんぱく質 塩分 614 kcal 24.1 g 16.4 g
ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ あげじゃが ぶどうミニゼリー ジュリエンスープ	コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	カレーライス わかめサラダ バナナ ぎゅうにゅう	こまつねずし こまつなのみそしる フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ことうパン はっこうにゅう スパニッシュオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー もやしスープ
24	25	26	27	28
エネルギー たんぱく質 塩分 614 kcal 26.4 g 16.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 660 kcal 25.0 g 22.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 625 kcal 25.5 g 13.7 g	エネルギー たんぱく質 塩分 704 kcal 32.9 g 16.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 577 kcal 24.8 g 18.0 g
くせきはん ぎゅうにゅう えびのてんぷら こまつなのごまあえ かきたまじる いちご	コッペパン ぎゅうにゅう ポークシチュー まめとひじきのごまヨあえ みかんゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ピリカラきゅうり すだちゼリー じゃがいもわかめのみそしる	たけのこごはん ぎゅうにゅう かつおのあげに ブロッコリーのごまあえ あさりじる かしもち	たらこスパゲティー もやしサラダ みそスープ オレンジ ぎゅうにゅう

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

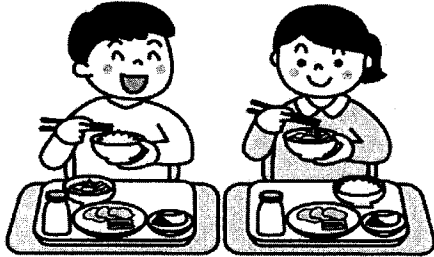
# 学校給食の役割

学校給食は「生きた教材」です。

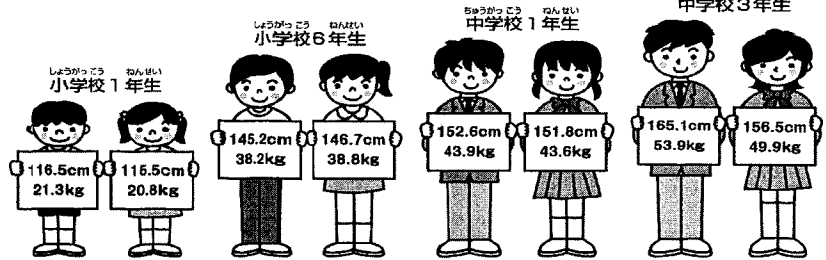
学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と正しい食習慣を身につけるための教材となるものです。

## 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul>
<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul>	<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境と資源に配慮</li> </ul>
<p><b>5 食事と文化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul>



身長・体重の平均値 文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より



心身ともに大きく変化していく成長期の食事からさまざまな栄養をとることが大切です。

月	火	水	木	金
	11	12	13	14
	17	18	19	20
	24	25	26	27
				28

**献立表の  
日付の見かた**

小学校のみ

小学校・幼稚園

中学校は別の献立表です

<p><b>11</b> 豆まめごはん すまし汁</p> <p>米 65 黄 餅麦 15 黄 味噌汁乾黒豆 7 赤 大豆 5 赤 突きこんにやく 40 黄 にんじん 20 緑 けずり節 1.5 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 6 自然塩 0.3 みりん 1.5 米白飯油 0.5 黄</p> <p>ゆかり漬け</p> <p>キャベツ 40 緑 きゅうり 1 緑 小豆 20 赤 小麦粉 6 黄 でんぶ 1 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白飯油 2 黄</p> <p>しょうゆのつぶ</p> <p>じゃがいも 20 赤 玉葱 15 緑 小麦粉 6 黄 でんぶ 1 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白飯油 0.5 黄</p>	<p><b>12</b> 鶏肉のカレーナッツ炒め 春雨スープ</p> <p>鶏肉 25 赤 じゃがいも 10 緑 カレーナッツ 5 黄 パプリカ 10 緑 しょうゆ 3 酒 2.5 砂糖 2 みりん 1 自然塩 0.1 ごま油 0.5 黄 米白飯油 6 黄</p> <p>肉づき</p> <p>キャベツ 40 緑 にんじん 1 黄 玉葱 0.3 緑 小麦粉 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 1.5 黄 菜種サラダ油 2 黄 煎干しだし 0.1</p> <p>りんご</p> <p>りんご 1/6個 緑</p>	<p><b>13</b> わかめごはん(水) 焼き餅</p> <p>新キャベツ 20 緑 じゃがいも 4 赤 にんじん 5 緑 きぬぎさ 25 黄 白米 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 0.5 牛乳 3 ポタージュの素 2 自然塩 0.2 ごま油 0.1 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.6 黄</p> <p>焼き餅</p> <p>新キャベツ 20 緑 じゃがいも 4 赤 にんじん 5 緑 きぬぎさ 25 黄 白米 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 0.5 牛乳 3 ポタージュの素 2 自然塩 0.2 ごま油 0.1 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.6 黄</p> <p>ひじき煮</p> <p>薄揚げ 5 赤 にんじん 2 赤 芽ひじき 0.2 緑 みりん 3 しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.6 黄</p> <p>りんご</p> <p>りんご 1/6個 緑</p>	<p><b>14</b> コッペパン</p> <p>おろし菜 15 赤 かぶのこ 25 赤 じゃがいも 35 黄 玉葱 25 黄 マッシュルーム 10 緑 にんにく 0.3 緑 米白飯油 0.5 黄 牛乳 25 赤 ポタージュの素 3 黄 自然塩 0.2 ごま油 1 緑 ナチュラルチーズ 5 赤 粉チーズ 5 赤 パン粉 1 黄</p> <p>ミネストラスープ</p> <p>キャベツ 20 緑 玉葱 20 緑 カットトマト 15 緑 にんじん 10 緑 セロリ 5 緑 さやいんげん 5 緑 パセリ 0.5 緑 とんこつ 10 緑 淡口しょうゆ 2 自然塩 1 オリーブ油 0.8 黄 ごま油 0.1</p> <p>手作りいちごジャム</p> <p>いちご 20 緑 レモン果汁 0.2 緑 砂糖 7.5 黄</p>
<p><b>17</b> ごはん(S) じゃがいも汁</p> <p>ハンバーグ 45 赤 牛ひき肉 18 赤 玉葱 45 緑 鶏卵 9 赤 牛乳 3.6 赤 パン粉 27 黄 自然塩 0.3 オリーブ油 0.5 黄 トマトケチャップ 14 濃厚ソース 1.8</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>キャベツ 20 緑 にんじん 15 緑 カットトマト 5 緑 トマトケチャップ 20 ウスターソース 0.8 濃厚ソース 0.8 砂糖 0.5 黄 米白飯油 1 黄</p> <p>ポタージュの素</p> <p>ポタージュの素 25 黄 自然塩 0.5 ごま油 1 黄 米白飯油 8 黄</p> <p>ポタージュの素</p> <p>ポタージュの素 25 黄 自然塩 0.5 ごま油 1 黄 米白飯油 8 黄</p> <p>ポタージュの素</p> <p>ポタージュの素 25 黄 自然塩 0.5 ごま油 1 黄 米白飯油 8 黄</p>	<p><b>18</b> コッペパン じゃがいも汁</p> <p>ポークファンク 40 赤 カットトマト 20 緑 トマトケチャップ 20 ウスターソース 0.8 濃厚ソース 0.8 砂糖 0.5 黄 米白飯油 1 黄</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>クリームコーン 25 緑 にんじん 10 緑 玉葱 30 緑 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 牛乳 20 赤 ポタージュの素 5 黄 自然塩 0.5 ごま油 0.1 米白飯油 8 黄</p> <p>ポタージュの素</p> <p>ポタージュの素 25 黄 自然塩 0.5 ごま油 1 黄 米白飯油 8 黄</p> <p>ポタージュの素</p> <p>ポタージュの素 25 黄 自然塩 0.5 ごま油 1 黄 米白飯油 8 黄</p>	<p><b>19</b> ごはん(M) じゃがいも汁</p> <p>カレー</p> <p>牛ひき肉 26 赤 玉葱 64 緑 じゃがいも 30 緑 にんじん 26 黄 たまご 0.4 緑 カレー粉 0.6 りんごジュレ 17 緑 トマトジュレ 13 緑 プルーンジュレ 1.7 緑</p> <p>わかめサラダ</p> <p>わかめ 35 緑 りんご 15 緑 にんじん 10 緑 玉葱 12 緑 干しわかめ 1.5 赤 菜種サラダ油 2.5 黄 レモン果汁 3.5 黄 砂糖 5 黄 淡口しょうゆ 8 黄 洋かし 0.2</p> <p>小きつねずし(具)</p> <p>薄揚げ 10 赤 かりめんご 5 赤 にんじん 20 緑 たまご 15 赤 きぬぎさ 5 緑 みりん 1.5 しょうゆ 0.7 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 黒ごま 1 黄 刻み海苔 0.5 赤</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>小松菜 10 赤 りんご 5 赤 にんじん 5 赤 牛乳 6 赤 パセリ 2 赤 パセリ 1 緑 米白飯油 0.5 黄 自然塩 0.6 ごま油 0.1 オリーブ油 0.5 黄 ごま油 0.1</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>じゃがいも 50 黄 玉葱 20 緑 鶏卵 50 赤 牛乳 10 赤 オリーブ油 1 黄 パセリ 1 緑</p> <p>もやしスープ</p> <p>緑豆もやし 20 緑 玉葱 20 緑 ポークウィンナー 15 赤 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1.5 自然塩 0.6 オリーブ油 0.5 黄 ごま油 0.1 でんぶ 1 黄</p>	<p><b>20</b> すしごはん(S) じゃがいも汁</p> <p>薄揚げ 10 赤 かりめんご 5 赤 にんじん 20 緑 たまご 15 赤 きぬぎさ 5 緑 みりん 1.5 しょうゆ 0.7 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 黒ごま 1 黄 刻み海苔 0.5 赤</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>小松菜 10 赤 りんご 5 赤 にんじん 5 赤 牛乳 6 赤 パセリ 2 赤 パセリ 1 緑 米白飯油 0.5 黄 自然塩 0.6 ごま油 0.1 オリーブ油 0.5 黄 ごま油 0.1</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>じゃがいも 50 黄 玉葱 20 緑 鶏卵 50 赤 牛乳 10 赤 オリーブ油 1 黄 パセリ 1 緑</p> <p>もやしスープ</p> <p>緑豆もやし 20 緑 玉葱 20 緑 ポークウィンナー 15 赤 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1.5 自然塩 0.6 オリーブ油 0.5 黄 ごま油 0.1 でんぶ 1 黄</p>
<p><b>24</b> 栗赤飯 じゃがいも汁</p> <p>えびのつぶ 30 赤 小豆 6 黄 小麦粉 2 黄 ベーキングパウダー 0.1 酒 0.2 自然塩 0.3 ごま油 0.1 米白飯油 4 黄</p> <p>かきたま汁</p> <p>鶏卵 20 赤 じゃがいも 10 緑 青ねぎ 9 緑 干しわかめ 0.5 赤 けずり節 0.5 だし昆布 1 緑 にんにく 0.2 緑 冷凍りんごペース 5 緑 砂糖 2 黄 マッシュルーム 8 緑 カットトマト 20 緑 米白飯油 1 黄</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>小松菜 10 赤 りんご 5 赤 にんじん 5 赤 牛乳 6 赤 パセリ 2 赤 パセリ 1 緑 米白飯油 0.5 黄 自然塩 0.6 ごま油 0.1 オリーブ油 0.5 黄 ごま油 0.1</p> <p>ポークシチュー</p> <p>豚ひき肉 25 赤 じゃがいも 16 緑 キャベツ 20 緑 玉葱 20 緑 セロリ 15 緑 すりごま 1 緑 にんにく 0.2 緑 冷凍りんごペース 5 緑 砂糖 2 黄 マッシュルーム 8 緑 カットトマト 20 緑 米白飯油 1 黄</p> <p>豆とひじきのごま湯和え</p> <p>ひじき 20 緑 大豆 4.8 赤 すりごま 2.4 赤 玉葱 6.4 黄 りんごジュレ 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 酒 1 黄 砂糖 1 黄 米白飯油 1 黄 でんぶ 2 黄</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>豚肉 40 赤 玉葱 20 緑 じゃがいも 10 緑 セロリ 5 緑 にんにく 2 緑 しょうゆ 3.5 干しわかめ 1.5 赤 白米 2 赤みそ 1 赤 けずり節 1 黄 だし昆布 1 黄</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>じゃがいも 30 黄 玉葱 10 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 赤 干しわかめ 1 赤 白米 10 赤 けずり節 2 赤みそ 4 赤 淡口しょうゆ 3 みりん 3.5 自然塩 0.2</p> <p>たけのこご飯</p> <p>新キャベツ 60 黄 じゃがいも 10 黄 餅麦 10 黄 だし昆布 10 赤 すりごま 0.1 白米 10 赤 けずり節 2 あじふ素 2 白ねぎ 10 緑 けずり節 3 だし昆布 10 赤 赤みそ 10 赤</p> <p>ポタージュのごま和え</p> <p>ポタージュの素 35 緑 淡口しょうゆ 2 すりごま 2 白米 2 あじふ素 20 赤 白ねぎ 10 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 刻み海苔 10 赤</p> <p>たらこスパゲティ</p> <p>スパゲティ 60 黄 たらこ 15 赤 にんじん 15 緑 ベーコン 6 赤 にんにく 0.3 緑 牛乳 10 赤 白ワイン 10 赤 自然塩 0.2 砂糖 0.5 黄 パプリカ 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 オリーブ油 0.1 刻み海苔 0.5 赤</p> <p>みそスープ</p> <p>キャベツ 30 緑 じゃがいも 20 黄 玉葱 20 緑 ポークウィンナー 15 赤 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1.5 自然塩 0.6 オリーブ油 0.5 黄 ごま油 0.1 でんぶ 0.1 黄</p>			

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。