令和 5 年 4 月

学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭で とりたい 食品
10	月	ごはん 牛乳 若どりのマスタード焼き もずくのみそ汁 菜の花ふりかけ	牛乳 とり肉 あつあげ もずく みそ かつお節 のり 大豆	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ 菜の花	**米** 麦 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	小:695 中:805	くだもの 青魚
11	火	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ポトフ りんご ノンエッグタルタルソース	牛乳 ほき ベーコン チキンスープ	セロリー にんじん たまねぎ だいこん **キャベツ** さやいんげん りんご	パン 小麦粉 パン粉 あげ油 じゃがいも ノンエッグタルタルソース	707 836	きのこ類 大豆・大豆製品
12	水	ごはん 牛乳 つくねてり焼き 花切だいこんのソテー とうふのすまし汁	牛乳 とり肉 油あげ とうふ	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん パセリ 花切り大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	**米** 麦 さといも パン粉 サラダ油	645 787	たまご いも類
13	木	ハヤシライス 牛乳 れんこんのツナソースサラダ	牛乳 牛肉 ツナ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト れんこん ブロッコリー カリフラワー	**米** 麦 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング さとう	697 798	牛乳・乳製品 小魚
14	金	キムチラーメン 牛乳 あげはるまき コーンとほうれん草のナムル	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし はくさい きくらげ メンマ にら 白菜キムチ キャベツ ほうれん草 とうもろこし だいこん たまねぎ	中華めん ごま油 あげ油 はるさめ はるまきの皮	700 843	青魚 海そう類
★ 17	月	赤飯 牛乳 お祝い献立 さわらの西京焼き ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁 中:三色だんご あかいわの日	牛乳 小豆 さわら みそ わかめ かつお節	ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	**米 もち米 さといも** 中:三色だんご	645 826	貝類 ごまなどの種実類
18	火	胚芽パン 牛乳 ポークビーンズ 春キャベツのレモンサラダ ミニチーズ	牛乳 **大豆** ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん **キャベツ** とうもろこし きゅうり レモン果汁	パン サラダ油 じゃがいも さとう	691 823	海そう類 ごまなどの種実類
19	水	ひじき入り炊き込みごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら だんご汁	牛乳 とり肉 油あげ ひじき ししゃも ちくわ みそ	にんじん わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	**米** 麦 サラダ油 さとう 小麦粉 でんぷん あげ油 白玉だんご	712 832	青魚 青菜
20	木	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜の甘みそ炒め 中華風コーンスープ なっとう	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ ほたて貝 チキンスープ なっとう	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ **キャベツ** ピーマン とうもろこし 干ししいたけ ほうれん草	**米** 麦 ごま油 さとう でんぷん	683 782	くだもの いも類
21	金	ソフトめんのカレーソース 牛乳 根菜サラダ お祝い豆乳いちごクレープ	牛乳 牛肉 豆乳	にんにく にんじん たまねぎ しめじ れんこん **生しいたけ** グリンピース ごぼう だいこん こまつ菜 **バスクラサンピューレー** いちごピューレー	ソフトめん じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう ごまドレッシング 米粉 水あめ	733 841	青菜 大豆・大豆製品
24	月	ごはん 牛乳 れんこんぎょうざ とり肉とじゃがいものチゲ きゅうりの昆布あえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ こんぶ	キャベツ れんこん たまねぎ にら ねぎ にんにく にんじん しょうが 干ししいたけ もやし ごぼう はくさい こんにゃく 白菜キムチ **きゅうり**	**米** 麦 パン粉 ごま油 ぎょうざの皮 じゃがいも さとう	634 760	牛乳・乳製品 青菜
25	火	コッペパン 牛乳 さけの香草焼き 豆乳クリームミネストローネ アプリコットジャム	牛乳 さけ ベーコン 豆乳	にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ バジル にんじん たまねぎ **キャベツ** えだまめ マッシュルーム とうもろこし あんず	パン オリーブ油 パン粉 米粉シチューの素 さとう 水あめ	647 779	貝類 ごまなどの種実類
★ 26	水	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ そえ野菜 きぬさやのみそ汁 あかいわの日	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ **キャベツ** にんじん **きゅうり** だいこん グリーンアスパラガス **生しいたけ** きぬさや	**米** 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 あげ油	635 770	青魚 くだもの
★ 27	木	牛どん 牛乳 水菜の和風サラダ さくらんぼゼリー あかいわの日	牛乳 牛肉 **大豆** ちくわ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく 干ししいたけ ねぎ みず菜 **きゅうり** だいこん さくらんぼ果汁	**米** 麦 サラダ油 さとう ごま 水あめ	665 767	たまご 小魚
28	金	山菜うどん 牛乳 高野どうふとかぼちゃの甘酢あえ みしょうかん	牛乳 とり肉 油あげ 高野どうふ **黒大豆**	にんじん たまねぎ もやし わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ ねぎ **生しいたけ** かぼちゃ グリーンアスパラガス みしょうかん	うどん 小麦粉 あげ油 さとう	696 796	ごまなどの種実類 海そう類

★・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

●手をきれいに洗おう！

せっけんを泡立てて、手洗いしましょう。清潔なハンカチも忘れずに！

●食器は手に持って食べよう！

手でしっかりと持って食べると、食べやすく、見た目も美しいです。食器は、ていねいに使ってね。

●苦手なものも食べてみよう！

給食ではいろいろな食材や料理が出ます。苦手なものもチャレンジしてみましょう。

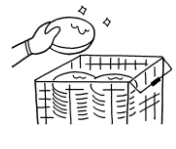
●みんなで協力しよう！

給食の準備や後片付けを協力してとりくみましょう。みんなの力を合わせて、楽しい給食時間をつくってください。

●よくかんで食べよう！

よくかんで食べると良いことがたくさんあります。子どものうちに、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

●片付けまでが給食です！



食器にごはん粒や食材は残っていませんか？おはしやスプーンの向きはそろっていますか？最後まで気をつけましょう。