令和 6 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
9	火	セルフミートサンド 牛乳 フレンチサラダ ラビオリスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 レバー	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり **キャベツ** いんげん セロリー カリフラワー マッシュルーム グリンピース トマト	パン 油 パン粉 ハヤシルウ じゃがいも さとう 小麦粉	小:663 中:775	背の青い魚
10	水	ごはん 牛乳 酢ぶた れんこんとツナのサラダ ひじきつくだ煮	牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき のり 煮干し かつお節	にんじん たまねぎ たけのこ **キャベツ** 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン しめじ れんこん ブロッコリー とうもろこし	**米** 麦 小麦粉 油 さとう でんぷん ごまドレッシング	702 822	牛乳・乳製品
11	木	ビビンバ 牛乳 わかめと厚あげのスープ 中:黒とうビーンズ	牛乳 牛肉 みそ わかめ あつあげ	こんにゃく にんじん きくらげ ほうれん草 とうもろこし たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	**米** 麦 油 さとう ごま油 中:黒とうビーンズ	613 754	くだもの
12	金	スープスパゲッティ 牛乳 ポテトサラダ りんごゼリー	牛乳 ベーコン かにかま(カニなし)	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 にんにく きゅうり とうもろこし	ソフトめん 油 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	664 761	大豆・大豆製品
15	月	カレーライス 牛乳 かみかみサラダ	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース りんご 花切りだいこん きゅうり とうもろこし	**米** 麦 じゃがいも 油 カレールウ さとう	685 795	たまご
16	火	ココアパン 牛乳 チキンビーンズ ブロッコリーサラダ ミルメークコーヒー	牛乳 大豆 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん ブロッコリー **キャベツ** とうもろこし	ココアパン 油 さとう じゃがいも ミルメークコーヒー	659 782	ごまなどの種実類
17	水	ごはん 牛乳 ぶた肉とだいこんのいため煮 しょうゆマヨあえ のりふりかけ	牛乳 ぶた肉 油あげ 平天 とり肉 ひじき 赤いんげん豆 のり かつお節	にんじん だいこん こまつ菜 えだまめ キャベツ	**米** 麦 油 さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ	646 753	くだもの
★ 18	木	チキンライス 牛乳 お祝い献立 あかいわの日 ハンバーグのおろしソース 春野菜の豆乳スープ 幼:さくらゼリー 小中:いちごゼリー(豆乳)	牛乳 とり肉 とうふ 豆乳 みそ 中:小魚パリッシュ	にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム トマト グリンピース だいこん レモン果汁 パセリ **キャベツ** **アスパラガス** とうもろこし	**米** 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも ノンアレルギーシチュールウ	663 765	海そう類
19	金	あさりうどん 牛乳 とり肉の天ぷら 塩こんぶあえ	牛乳 あさり 油あげ かまぼこ とり肉 こんぶ	にんじん たまねぎ もやし 干ししいたけ えのきたけ ねぎ **キャベツ** きゅうり	うどん 小麦粉 油	652 769	くだもの
22	月	ぶた丼 牛乳 きゅうりのさっぱりあえ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう 干ししいたけ しょうが ねぎ きゅうり **キャベツ** ゆず果汁	**米** 麦 さとう	649 749	いも類
23	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム 洋風肉じゃが ハムとカリフラワーのサラダ	牛乳 牛肉 ポークハム	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト **キャベツ** カリフラワー きゅうり	パン じゃがいも さとう ドレッシング いちごジャム	634 762	背の青い魚
24	水	コーン入りわかめごはん 牛乳 きびなごのカリカリあげ 春野菜の煮もの	牛乳 わかめ きびなご とり肉 あつあげ	とうもろこし にんじん だいこん たけのこ こんにゃく わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ ふき さやえんどう	**米** 麦 じゃがいも 米パン粉 油 じゃがいも さとう	681 814	ごまなどの種実類
★ 25	木	ごはん 牛乳 さばのヤンニョムジャン焼き トックスープ いちご あかいわの日	牛乳 さば ほたて わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ **キャベツ** えのきたけ にら **いちご**	**米** 麦 さとう ごま油 トック	694 813	牛乳・乳製品
26	金	しょうゆラーメン 牛乳 ショーロンポー だいこんとほうれん草のナムル	牛乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ	にんにく にんじん たまねぎ **キャベツ** もやし きくらげ メンマ ほうれん草 だいこん こんにゃく たけのこ	中華めん ごま油 小麦粉 さとう はるさめ	664 750	大豆・大豆製品
30	火	黒糖パン 牛乳 若どりのマスタード焼き アスパラガスのサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん アスパラガス **キャベツ** りんご とうもろこし セロリー たまねぎ エリンギ マッシュルーム パセリ	黒とうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう 油	665 796	貝類

★・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。