



# 4月分 学校給食献立表



光市立学校給食センター  
(TEL 0833-72-0050)



毎月19日は「食育の日」です  
食生活について考える日にしましょう

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」

日(曜)	献立名	赤	緑	黄	調味料	エネルギー
8(水)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごぼうと小松菜のごま炒め 山菜うどん	ぎゅうにゅう いわし とりこ、あぶらあげ	しそ、ばいにく ごぼう、こまつな わらび、みずな、えのきたけ、やまど、なめこ たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、でんぷん ごま、さとう、あぶら うどん	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし	635 755 いも
9(木)	キャラメル揚げパン 牛乳 肉団子の野菜あんかけ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりこ、だいず とりこ	たけのこ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、もやし	パン、あぶら、ミルメークキャラメル、さとう さとう、でんぷん、あぶら マカロニ	しょうゆ、コンソメ、みりん、さけ、しお ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	603 803 くだもの 果物
10(金)	麦ごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ ひじきとツナの炒め物 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ、あおさ まぐろみずじ、ひじき ぶたにく、なまあげ、みそ	れんこん、こまつな、にんじん ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	こめ、むぎ でんぷん、こむぎ、たいげあぶら、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう さといも、こんにやく	しょうゆ しょうゆ だしりりこ	613 730 たまご 卵
13(月)	麦ごはん 牛乳 焼きギョーザ(2個) 春雨の中華サラダ 麻婆大根	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりこ、だいずこ わかめ ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが にんじん、もやし、キャベツ たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、にんにく	こめ、むぎ とんし、でんぷん、さとう、こむぎこ だいずあぶら、みずあめ はるさめ、さとう、ごまあぶら さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうゆ、しお しょうゆ、す、しお ちゅうかだし、しょうゆ ケチャップ、トウバンジャン	610 723 こぎかな 小魚
14(火)	コッペパン 牛乳 五目オムレツ 切干大根のベーコン炒め 春野菜のポトフ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ポークウィンナー	にんじん、グリーンピース、とうもろこし、たけのこ、しいたけ きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、にんにく にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー	パン でんぷん、さとう、あぶら じゃがいも	しょうゆ、かつおエキス、にらだし、しお しお、しょうゆ、こしょう コンソメ、チキンスープ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	556 746 にゅうせいひん 乳製品
15(水)	麦ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん ブロッコリーの塩昆布和え キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりこ こんぶ あぶらあげ、わかめ、みそ	れんこん、えだまめ ブロッコリー キャベツ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ でんぷん、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう じゃがいも	しょうゆ、みりん、さけ しお、しょうゆ だしりりこ	592 722 まめ 豆
16(木)	コッペパン 牛乳 ハムステーキ ごぼうサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく しろいんげんまめ、ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、にんにく キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、とうもろこし	パン とんし、でんぷん、さとう マヨネーズ(卵抜き)、さとう じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	しお、パプリカ、ペッパー ナツメグ、メース ケチャップ、す、こしょう コンソメ、しお、こしょう	660 847 かい 海そう

**入学・進級おめでとまでございます**  
春のあたたかな日差しの中、新年度が始まりました。  
光市立学校給食センターでは、今年度もみなさんの心と体の健康を支えるため、安全・安心で、栄養バランスのよい給食をお届けできるよう、職員一同力をあわせてがんばります。

**★副菜★**  
主に野菜を使ったおかず

**★主菜★**  
肉・魚・卵・大豆製品のおかず

**★その他★**  
くだもの  
デザート  
ジャムなど

**★牛乳★**

**★汁物・煮物・めん類など★**

**★主食★**  
ごはん・月・水・金・パン・火・木  
(※行事等の関係で変更になることがあります。)  
光市では、給食センターの中でパンを焼いています。

献立は、主食・主菜・副菜がそろるように心がけています。  
成長期に必要なカルシウムをとるために、牛乳を組み合わせています。  
エネルギー量は、学校給食摂取基準に準じて光市内小中学生の体格を考慮して設定しています。

**献立表の見方**

今月の目標：バランスよく食事をしよう  
季節の食べ物について知ろう

毎月の給食指導の月目標をのせています。  
料理名を主食・牛乳・主菜・副菜・汁物・その他(果物など)の順で記載しています。

★「乳」と「卵」の除去食対応があることをお知らせしています。  
乳と卵の除去食対応の日には、該当する料理に「\*」の印をつけています。  
5月～3月に各月1～3回程度行います。

1食当たりのエネルギー量(kcal)を上段に小学生(4年生)、下段に中学生量を示しています。

食品に含まれる栄養素により、赤・緑・黄の3つのグループに分けて記載しています。

赤	緑	黄	調味料	エネルギー
おむに体をつくるものとなる食品	おむに体の調子を整えるものとなる食品	おむにエネルギーのものとなる食品	しょうゆ、みりん、カレー、こ、さけ	592
とりこ	しょうが	パン	しょうゆ、みりん、カレー、こ、さけ	763
まぐらあぶら揚げ	キャベツ、にんじん	マカロニ、マヨネーズ(卵抜き)	ケチャップ、しお、こしょう	くだもの 果物
たまご	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも、パンこ	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	

【家庭でとりたい食品】として、その日の給食の食材であまり使われておらず、家庭で補っていただきたい食品を表示しています。  
ご家庭での食事の参考にいただければと思います。

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー kcal
		赤	緑	黄	調味料	
17 (金)	麦ごはん 牛乳 さばのてり焼き 高菜とひじきのそぼろふりかけ 凍り豆腐のうま煮	ぎゅうにゅう さば とりにく、ひじき こおりどうふ、とりにく、ちくわ	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	こめ、むぎ さとう さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	628 775 乳製品
20 (月)	ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具) 牛乳 ささみのごまサラダ お祝いクレープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく、かんてん とうにゅう、だいずこ	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう ごま、あぶら、さとう あぶら、さとう、みずあめ、こめ、でんぷん	668 794 さかな 魚
20日(月)は、「入学・進級お祝い献立」です。みなさんへのお祝いの気持ちを込めて作ります。新しい仲間と先生と、楽しい給食時間を過ごしましょう。						
21 (火)	コッペパン 牛乳 野菜コロッケ 骨太サラダ チキンビーンズ	ぎゅうにゅう きわかめ、わかめ、あかかかまた こんぶ、しろふくろふのり、しらすぼし とりにく、だいず	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	パン じゃがいも、さとう、だいずあぶら パンこ、こめこ、こむぎこ、あぶら ごま、さとう じゃがいも、さとう	646 854 くだもの 果物
22 (水)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜じゃこふりかけ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば、みそ しらすぼし、あぶらあげ とうふ、あぶらあげ、とりにく	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	こめ、むぎ さとう、でんぷん ごま、ごまあぶら さとも、あぶら、ごまあぶら	595 725 たまご 卵
23 (木)	クランベリーパン 牛乳 にんじんしりしり かぼちゃの豆乳シチュー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ、かつおぶし とりにく、とうにゅう	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	パン、さとう、ひまわりゆ ごまあぶら、さとう、ごま さけ、みりん、しょうゆ、しお マーガリン、こむぎこ チキンスープ、ワイン、コンソメ、しお、こしょう	617 832 いも
24 (金)	麦ごはん 牛乳 みそおでん ゆず香和え 黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく、ひらてん、がんもどき、みそ だいこん、にんじん きゃべつ、もやし、こまつな だいず	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	こめ、むぎ さとも、こんにゃく、さとう さとう こくとう	607 738 しじつ 種実
27 (月)	麦ごはん 牛乳 豚ひじき じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき、ぶたにく、みそ とりにく、ちくわ、なまあげ ヨーグルト	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	こめ、むぎ ごま、さとう、ごまあぶら じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう、でんぷん	584 706 きのこ
28 (火)	コッペパン 牛乳 いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め 焼きそば りんご	ぎゅうにゅう いか、だいずこ ぶたにく、かまぼこ りんご	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	パン ごまこ、でんぷん、パンこ、あぶら パームゆ、さとう、マヨネーズ(卵抜き) スパゲッティ、あぶら	674 892 かい 海そう
30 (木)	タコライス(麦ごはん、タコライスの具、スライスチーズ) 牛乳 肉団子の具だくさんスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく、だいずこ、とうふ	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	こめ、むぎ、あぶら、さとう あぶら、でんぷん、さとう	604 724 いも

材料の都合により、献立を変更することがあります。

食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター  
ホームページ



学校給食センター  
Facebook



## 安全に給食の準備をしよう!

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って、思いやりや責任をもった活動ができるようにしましょう。

### ① 食事をする 環境を整えよう



給食当番以外の人は、机を片付け、教室の窓を開けて換気をし、食事をする環境を整えましょう。

### ② 給食当番活動の前には 手洗いをしよう



給食当番の人、給食当番以外の人ともトイレを済ませて手洗いをしよう。

### ③ 給食当番活動の前には 衛生点検表

- (点検項目)
- ① 下痢をしている者はいないか。
  - ② 発熱・腹痛・嘔吐をしている者はいないか。
  - ③ 手指にけがをしていないか。
  - ④ 衛生的な服装をしているか。
  - ⑤ 手洗いは完全か(手指は確実に洗浄したか)。

給食当番を介して、感染が広がらないように、盛付けや配膳をする前に「衛生点検表」に沿って毎日、健康状態をチェックしてから活動しましょう。

## ③ 給食当番の服装



給食当番にふさわしい身支度をしていよう