

# 4月分学校給食予定献立表

献立目標：春の味覚を味わおう

2024年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	エネルギーたんぱく質 kcal	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
10 水	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩	浜岡中 御前崎小 白羽小	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				酢 みりん 鰹だし 塩 しょうゆ		
	とんじる	じゃが芋		豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根	だし用削り節		
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ		人参	ごぼう こんにやく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん		幼 482 18.0 小 596 21.7 中 716 25.4
11 木 入学・入園お祝い献立	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩	幼 588 19.8 小 711 23.9 中 863 29.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	大根 たけのこ 干しいたけ	酒 しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節		
	ほうれんそうともやし のいそかあえ				のり	ほうれん草	もやし	しょうゆ		
	おいわいクレープ	砂糖 米粉	油	豆乳 大豆			いちご			
12 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	幼 464 18.9 小 614 24.4 中 763 29.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのケチャップソースがけ	砂糖		ソーセージ				ケチャップ ソース		
	はるやさいのスープに	じゃが芋		鶏肉 豆腐		人参 アスパラガス	しめじ 玉ねぎ	塩 こしょう コツメ スープストック ワイン		
	コールスローサラダ	砂糖	ハエッグ マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 こしょう		
15 月	ごはん	米							幼 502 18.7 小 629 22.8 中 758 27.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん		
	けんちんじる		ごま油	豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	こんにやく 大根 干しいたけ	しょうゆ 塩 だし用削り節		
	ごぼうサラダ	砂糖	ハエッグ マヨネーズ ごま	鰹(かつお)油漬け		にんじん	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		
16 火	むぎごはん	米 大麦							幼 506 19.9 小 656 25.6 中 812 31.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参 葉ねぎ	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	酒 トウモロコシ しょうゆ 中華スープ		
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	菜種油 ごま油 ごま			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
17 水	あかじそごはん	米 砂糖				赤しそ		塩	幼 487 18.2 小 623 23.0 中 750 26.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いそはなたまごやき	砂糖 でん粉		卵	青のり	人参	しょうが	鰹だし みりん 塩 しょうゆ		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにやく	酒 しょうゆ みりん		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
18 木 ふるさと給食	つゆひかりいりごはん	米					茶	塩 酒	幼 484 20.1 小 603 24.6 中 725 29.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのたつたあげ	でん粉	米油	鰹				しょうゆ みりん		
	わかめとじゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	大根 えのきたけ	だし用削り節		
	たけのこのとさに	砂糖		ちくわ 鰹削り節			たけのこ こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
19 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	幼 506 19.1 小 730 26.4 中 949 33.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンナゲット	コーングリッツ 小麦粉 でん粉	油 米油	鶏肉 大豆	脱脂粉乳			塩 コツメ しょうゆ 香辛料		
	ポークビーンズ	金時豆 じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉 大豆 青大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	酒 塩 こしょう ケチャップ ソース オリーブ		
	だいこんサラダ	砂糖	菜種油				大根 きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フォーク・スプーン・カップ	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	せんい カロテン	せんにい ビタミンC・繊維			
22 月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	はまおか幼 幼 507 20.6 小 672 26.6 中 856 33.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンフライ	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 米油	大豆			とうもろこし	塩 香辛料		
	ミートソース	小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ウイ 酢 塩 香辛料 ケチャップ ソース		
	ほうれんそうのソテー		菜種油	ウインナー		ほうれん草	キャベツ にんにく	コソメ 塩 こしょう		
23 火	ごはん	米							○	はまおか幼 幼 475 20.3 小 611 27.7 中 740 33.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(さわら) みそ				みりん 酒 塩		
	ほうれんそうのかきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用割り節		
	だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
24 水	ごはん	米							○	はまおか幼 幼 471 18.9 小 589 23.0 中 710 27.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ピビンバ	砂糖	菜種油	豚肉			干しいだけ こんにゃく えのきだけ にんにく	酒 コソメ しょうゆ みりん		
	トックいりスープ	トック	ごま油	鶏肉 豆腐	わかめ	人参 なら	根深ねぎ しめじ 白菜 しょうが にんにく	酢 中華スープ 塩 しょうゆ 酒		
	もやしナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
25 木	むぎごはん	米 大麦							○	幼 570 22.3 小 718 27.7 中 880 33.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	きなこまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉				塩		
	ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ウイ 加粉 ソース 香辛料 コソメ 塩 ケチャップ 酢		
	くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	茎わかめ	人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
26 金	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	浜岡東小 浜岡北小 北こ 幼 453 18.2 小 548 21.9 中 716 27.8
	いちごジャム	砂糖					いちご			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チーズオムレツ	砂糖 小麦でん粉	油	卵	チーズ			酢 塩 鰹だし		
	キャロットシチュー	じゃが芋 小麦粉	菜種油 油	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ	ウイ 塩 香辛料 酢 ソース		
	ごまじゃこサラダ		ごま		しらす干し	小松菜	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
30 火	ごはん	米							○	幼 541 18.0 小 689 22.2 中 859 27.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 米油	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいだけ	しょうゆ みりん 香辛料 塩		
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		人参 チンゲン菜	とうもろこし 玉ねぎ	中華スープ 酢 塩 こしょう しょうゆ		
	ホイコーロー		菜種油 ごま油	豚肉		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ ウイ ソース		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I食 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I食 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

【 幼稚園・こども園 年少児の給食開始日 】

19日(金) 北こども園 25日(木) はまおか幼稚園  
23日(火) 御前崎こども園



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。  
「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。  
「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

安心・安全な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。

