◎印は「かみかみ献立」です

令和5(2023)年 4月　給食予定献立表

小学校（単独）
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

日(曜)	献立名	食品名 赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
12(水)	牛乳 ハヤシライス キャベツとツナのソテー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
13(木)	牛乳 ごはん さばのソース煮 みそ汁	牛乳 さば 削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒
14(金)	牛乳 コッペパン ハムカツ キャベツのカレーソテー コンソメスープ	牛乳 ハム 鶏肉 削り節	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン 小麦粉 パン粉 なたね油 なたね油	塩 こしょう カレー粉 淡口しょうゆ 塩 こしょう
17(月)	牛乳 ごはん ホイコウロウ サンラータン	牛乳 豚肉 赤みそ たまご 豆腐 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 土しょうが 白菜キムチ 干しいたけ	米 ごま油 かたくり粉 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう
18(火)	牛乳 ピラフ マカロニスープ 桃ゼリー	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 削り節	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 マカロニ 桃ゼリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
19(水)	牛乳 たけのこごはん ◎ぶどう豆 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	生たけのこ 人参 ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	淡口しょうゆ 塩 酒 みりん 濃口しょうゆ
20(木)	牛乳 うずまきパン 煮込みハンバーグ じゃが芋のカレースープ	牛乳 ハンバーグ ウィンナー	玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	うずまきパン 砂糖 じゃが芋 なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ カレー粉 こしょう 塩 チキンブイヨン
21(金)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが 玉ねぎ 人参 えのきたけ 青ねぎ	米 なたね油 こんにゃく 砂糖	酒 濃口しょうゆ
24(月)	牛乳 牛肉とひきわり大豆のキーマカレー 野菜スープ	牛乳 牛肉 大豆 鶏肉 削り節	玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 なたね油 小麦粉	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 淡口しょうゆ 塩 こしょう
25(火)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮つけ ひじきふりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 土しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
26(水)	牛乳 コッペパン フランクフルトのケチャップ煮 野菜ソテー クリームコーンスープ	牛乳 フランクフルト ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ クリームコーン パセリ	コッペパン 砂糖 なたね油 なたね油 バター 小麦粉	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう
27(木)	牛乳 ちらしずし 鶏団子と野菜のごまみそスープ ムース	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉団子 白みそ 赤みそ 削り節	人参 ごぼう ふき 干しいたけ 玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ	米 砂糖 ごま すりごま ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒
28(金)	牛乳 コッペパン さけフライ コーンキャベツ えのきとチンゲンサイのスープ	牛乳 さけフライ 鶏肉 削り節	キャベツ とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 和風ドレッシング	塩 淡口しょうゆ

※献立表は食物アレルギー確認のため、各料理名の横にその料理に使用される食材と調味料を記載しています。

栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ビタミンA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	607	16.3	31.4	315	78	2.2	3.1	214	0.37	0.50	21	4.7	2.5
摂取基準	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

ご入学・ご進級 おめでとうございます

毎月19日は「食育の日」です。

寝屋川市では、子どもたちが

よくかむことを意識できるように

「かみかみ献立」を取り入れています。

お願い！！

魚類には魚卵が含まれる場合があります。
アレルギーにより除去が必要な場合は、
必ず学校までご連絡ください。

児童のみなさんへ

給食当番の身支度を整えましょう。

① つめは短く切っておきましょう。

② 手はせっけんできれいに洗いましょう。

③ 清潔なエプロンを身につけましょう。

④ 髪の毛は全部帽子に入れましょう。

⑤ マスクは鼻と口をおおいましょう。