

令和4(2022)年 4月 給食予定献立表

寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

★印は「かみかみ献立」です

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 (火)	牛乳 ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 豚肉 まぐろオイルづけ	たまねぎ にんじん きゃべつ	米 押麦 サラダ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こしょう ハヤシルウトマトピューレ ウスターソース
13 (水)	牛乳 食パン 大豆のチリコンカン ちんげんさいのスープ	牛乳 大豆 ベーコン うずらたまご 鶏肉 削り節	にんじん たまねぎ パセリ にんにく ちんげんさい たまねぎ にんじん	食パン じゃがいも はるさめ	塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 淡口しょうゆ 塩 こしょう
14 (木)	牛乳 たけのこごはん 小松菜の煮びたし すまし汁	牛乳 鶏肉 油あげ 平天 削り節 とうふ かまぼこ 削り節 だし昆布	生たけのこ 小松菜 にんじん 青ねぎ	米 さとう	淡口しょうゆ 塩 酒 みりん 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
15 (金)	牛乳 ごはん さばの煮つけ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 削り節 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ 青ねぎ	米 さとう じゃがいも	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢
18 (月)	牛乳 ちらしずし かきたま汁 ムース	牛乳 高野豆腐 ちりめんじゃこ 削り節 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	にんじん ごぼう ふき 干しいたけ たまねぎ 青ねぎ	米 さとう ごま でんぱん ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩
19 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくの照り煮 みそ汁 ★味つけ小魚	牛乳 鶏肉 とうふ わかめ 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節 小魚	白ねぎ たまねぎ にんじん	米 こんにゃく さとう	濃口しょうゆ 酒 みりん
20 (水)	牛乳 うずまきパン 煮こみハンバーグ じゃがいものカレースープ	牛乳 ハンバーグ ウィンナー	たまねぎ きゃべつ にんじん たまねぎ にんにく	うずまきパン さとう じゃがいも サラダ油	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 チキンブイオン
21 (木)	牛乳 チャーハン 中華スープ 青りんごゼリー	牛乳 焼豚 鶏肉 とうふ 削り節	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし たまねぎ 青ねぎ	米 押麦 サラダ油 青りんごゼリー	塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ
22 (金)	牛乳 コッペパン さけフライ きゃべつのソテー コンソメスープ	牛乳 さけフライ 鶏肉 削り節	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン 油 サラダ油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
25 (月)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき ちんげんさいのごまあえ	牛乳 豚肉 絹あげ	たまねぎ にんじん にはら はくさい キムチ 土しょうが にんにく ちんげんさい にんじん	米 糸こんにゃく さとう ごま	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ
26 (火)	牛乳 コッペパン クリームシチュー 春野菜のソテー	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん	コッペパン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう
27 (水)	牛乳 カレー炊きこみごはん 肉だんごとはるさめのスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ミートボール	たけのこ にんじん 干しいたけ きゃべつ にんじん 青ねぎ みかん缶 パイン缶	米 はるさめ	カレー粉 塩 こしょう 濃口しょうゆ チキンブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
28 (木)	牛乳 コッペパン ハムカツ コーンきゃべつ わかめと野菜のスープ	牛乳 ハム わかめ 削り節	きゃべつ とうもろこし えのきたけ にんじん たまねぎ 青ねぎ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 ごま	かんきつドレッシング 淡口しょうゆ 酒

※ 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	I類*	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミン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	619	15.3	28.9	353	76	2.9	2.7	232	0.33	0.52	28	3.7	2.4
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。



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 マスクはきちんとつけましょう。

