

# 令和5(2023)年 4月 給食予定献立表

小学校(親子)  
寝屋川市教育委員会  
寝屋川市学校給食会

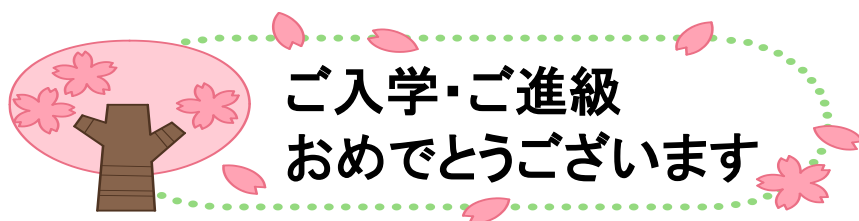
◎印は「かみかみ献立」です

| 日<br>(曜)  | 献立名   | 食 品 名                                |   |                                     |  |
|-----------|---|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--|
|           |   | 赤 (体をつくる)                            | 緑 (体の調子をとのえる)                               | 黄 (エネルギーになる)                        | その他  |
| 12<br>(水) | 牛乳<br>ハヤシライス<br>キャベツとツナのソテー                           | 牛乳<br>豚肉<br>まぐろオイル漬                  | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ                              | 米 押麦 なたね油 じゃが芋                      | こしょう ハヤシルートマトビュレ ウスターソース<br>塩 こしょう             |
| 13<br>(木) | 牛乳<br>ごはん<br>さばのソース煮<br>みそ汁                           | 牛乳<br>さば 削り節<br>油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節      | 土しろうが<br>玉ねぎ 人参 青ねぎ                         | 米<br>砂糖                             | 濃口しょうゆ ウスターソース 酒                               |
| 14<br>(金) | 牛乳<br>コッペパン<br>ヒレカツ<br>キャベツのカレーソテー<br>コンソメスープ         | 牛乳<br>ヒレカツ<br>鶏肉 削り節                 | キャベツ<br>玉ねぎ 人参 パセリ                          | コッペパン<br>なたね油<br>なたね油               | 塩 こしょう カレー粉<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう                   |
| 17<br>(月) | 牛乳<br>ごはん<br>ホイコウロウ<br>サンラータン                         | 牛乳<br>豚肉 赤みそ<br>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 土しろうが<br>白菜キムチ 干しいたけ | 米<br>ごま油 かつり粉<br>かつり粉               | 濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう<br>淡口しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう   |
| 18<br>(火) | 牛乳<br>ピラフ<br>マカロニスープ<br>桃ゼリー                          | 牛乳<br>ベーコン ウィナー<br>鶏肉 削り節            | 人参 玉ねぎ とうもろこし<br>キャベツ 人参                    | 米 押麦 なたね油<br>マカロニ<br>桃ゼリー           | 淡口しょうゆ 塩 こしょう<br>塩 こしょう 淡口しょうゆ                 |
| 19<br>(水) | 牛乳<br>たけのこごはん<br>◎ぶどう豆<br>豚汁                          | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ<br>大豆<br>豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 | 生たけのこ<br>人参 ごぼう 青ねぎ                         | 米 砂糖<br>砂糖<br>じゃが芋 こんにゃく            | 淡口しょうゆ 塩 酒 みりん<br>濃口しょうゆ                       |
| 20<br>(木) | 牛乳<br>うずまきパン<br>煮込みハンバーグ<br>じゃが芋のカレースープ               | 牛乳<br>ハンバーグ<br>ウィナー                  | 玉ねぎ<br>キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく                     | コッペパン<br>砂糖<br>じゃが芋 なたね油            | トマトケチャップ ウスターソース<br>淡口しょうゆ カレー粉 こしょう 塩 チキンブイオン |
| 21<br>(金) | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉のしょうが炒め<br>えのきのみそ汁                     | 牛乳<br>豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節          | 土しろうが 玉ねぎ 人参<br>えのきたけ 青ねぎ                   | 米<br>なたね油 こんにゃく 砂糖                  | 酒 濃口しょうゆ                                       |
| 24<br>(月) | 牛乳<br>牛肉とひきわり大豆のキーマカレー<br>野菜スープ                       | 牛乳<br>牛肉 大豆<br>鶏肉 削り節                | 玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 とうもろこし<br>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<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう  |
| 25<br>(火) | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉とじゃが芋の煮つけ<br>ひじきふりかけ                   | 牛乳<br>豚肉 絹揚げ<br>ひじき ちりめんじゃこ          | 玉ねぎ 人参<br>土しろうが                             | 米<br>じゃが芋 こんにゃく 砂糖<br>ごま 砂糖         | 濃口しょうゆ<br>濃口しょうゆ みりん                           |
| 26<br>(水) | 牛乳<br>コッペパン<br>フランクフルトのケチャップ煮<br>野菜ソテー<br>クリームコンソメスープ | 牛乳<br>フランクフルト<br>ベーコン 調理用牛乳 生クリーム    | キャベツ 人参 ピーマン<br>玉ねぎ クリームコーン パセリ             | コッペパン<br>砂糖<br>なたね油<br>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<br>塩 こしょう<br>チキンブイオン 塩 こしょう   |
| 27<br>(木) | 牛乳<br>ちらしずし<br>鶏団子と野菜のごまみそスープ<br>ムース                  | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>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<br>玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ         | 米 砂糖 ごま<br>すりごま<br>ムース              | 酢 塩 濃口しょうゆ 酒                                   |
| 28<br>(金) | 牛乳<br>コッペパン<br>さけフライ<br>コーンキャベツ<br>えのきとチンゲンサイのスープ     | 牛乳<br>さけフライ<br>鶏肉 削り節                | キャベツ とうもろこし<br>えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参          | コッペパン<br>なたね油<br>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  | I補給  | 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 | 609  | 16.3             | 31.8             | 315   | 78     | 2.2 | 3.1 | 214   | 0.37   | 0.50   | 21    | 4.7   | 2.4   |
| 摂取基準 | 650  | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>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きましょう。

