


日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g		
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤			緑	
10	水	ご飯	○		チキンカレー とんかつ 小松菜サラダ	ご飯、じゃが芋、油、はちみつ、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、とんかつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、りんご、キャベツ、もやし、小松菜	920	33.7	
11	木	ご飯	○		鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、鰹鮓、ひじき、さつまいも、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	白滝、人参、こんにゃく、大根、ごぼう、ねぎ	666	30.5	
12	金	スパゲッティ	○		ミートソース フレッシュオムレツ ココロソテー	スパゲッティ、油、砂糖、バター	牛乳、豚肉、チーズ、オムレツ、ウインナー	玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、枝豆、とうもろこし	801	40.3	
15	月	たけのご飯	○		イカの竜田揚げ 磯和え 桜かまぼこのすまし汁 ◎ お祝いイチゴゼリー	たけのご飯、片栗粉、油、砂糖、ゼリー	牛乳、イカ、のり、鶏肉、豆腐、かまぼこ、わかめ	生姜、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ	703	32.0	
16	火	ご飯	○	お茶	串芋コロッケ 高野豆腐のうま煮 きゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯、串芋コロッケ、油、砂糖、片栗粉	豚肉、高野豆腐	お茶、こんにゃく、人参、玉ねぎ、葱、椎茸、生姜、きゅうり、たくあん	651	26.3	
17	水	コッパパン スライス	○		焼きウインナー キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	パン、油、コーンクリームソーダ、マカロニ、じゃが芋、砂糖	牛乳、ウインナー、ベーコン	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、にんにく、トマト	675	23.1	
18	木	わかめご飯	○		鱈フライ 切干大根の炒め煮 沢煮梅	わかめご飯、油、砂糖	牛乳、鱈フライ、油揚げ、昆布、豚肉、かまぼこ	切り干し大根、白滝、人参、ごぼう、椎茸、葱	689	27.6	
19	金	いちご マーブル食パン	○		照り焼きチキン フレッシュサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、片栗粉、油、じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	生姜、キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし	780	31.8	
22	月	ご飯	○		ポークシウマイ(2個) 豚肉とキムチの炒め物 春雨スープ	ご飯、油、春雨、片栗粉	牛乳、しゅうまい、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、キムチ、にら、もやし、人参、椎茸	671	26.4	
23	火	ツイストパン	○	コーン ミルク	白身魚フリッターのトマトソース コーンスローサラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、マカロニ	コーヒーマルク、白身魚フリッター、ベーコン	玉ねぎ、にんにく、トマト、キャベツ、とうもろこし、小松菜、人参	713	23.8	
24	水	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ さわかめとツナの炒め煮 玉ねぎの味噌汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さわかめ、ツナ、豆腐、油揚げ、味噌	生姜、人参、玉ねぎ	688	28.0	
25	木	子供パン スライス	○		ハンバーグのデミグラスソース ごぼうサラダ 野菜スープ	パン、砂糖、ごまドレッシング、じゃが芋、油	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	玉ねぎ、ごぼう、人参、キャベツ、セロリ	663	25.4	
26	金	中華麺	○		しょうゆラーメン 春巻 きゅうりのオイル漬け	中華麺、砂糖、油、春巻	牛乳、豚肉	もやし、人参、ねぎ、チンゲン菜、メンマ、きゅうり、生姜、にんにく	714	26.4	
30	火	ご飯	○		鯖の西京焼き 菊さんびら 豆腐とわかめのすまし汁	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、銀鱈西京漬け、豚肉、さつまいも、豆腐、かまぼこ、わかめ	葱、人参、こんにゃく、玉ねぎ	610	31.1	
<p>★ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。                  ★ 献立表について疑問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。                  ★ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。                  ★ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。                  ★ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。                  ★ ◎ は学校配送になります。                  ★ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>								 <p>平均栄養量</p>		710	29.0

進報入学  
おめでとう



令和6年度より  
学校給食の牛乳(200ml)を「ストローレスパック」に変更します。

学校給食では年間約475万本のストローを使用して  
おり、ストローレスに取り替えることで、1.4トンの  
プラスチックごみを削減することができます。  
口をつける部分を指で触ることなく開けられます。  
また、ストローでも飲むことができます。子どもたちの  
実情に合わせて、ストローレスに取り替えてまいります。



※日本製紙(株) SchoolPOP

4月



# 給食だより



--- ご入学・ご進級おめでとうございます ---

新年度になり、新入生を迎え、在校生は新たな学年に進級します。これから一年間、皆さんが健やかに成長していくために、栄養バランスがよく、安全安心な給食を提供してまいります。

## ～給食はどこでつくられているの～

皆さんが食べている給食は、北野にある「**第1学校給食センター**」で作っています。

小学校9校： 荒幡小、若狭小、北中小、泉小、林小、山口小  
北野小、椿峰小、宮前小

中学校6校： 山口中、三ヶ島中、上山口中、小手指中  
北野中、狭山ヶ丘中

合計15校 約7,600人の給食をおよそ60名の職員で作って皆さんに届けています。



## 給食センターの紹介をします

給食をつくるといってもいろいろな仕事があります。  
今回は「**下処理**」について紹介します。



野菜は3つのシンクで3回洗いをします。  
その時に1つ1つ、汚れがないか？異物はないか？をよく確認しています。



切裁機という大きな機械を使って野菜をきる時ときもありますが、メニューに合わせて手切りで野菜を切ります。



食材に衣をつけて揚げ物をします。衛生的に食材を取り扱うために、「赤のエプロン」・「青い手袋」をしています。

今月のメニューも衣づけをした「イカの竜田揚げ」・小学校では「フライドチキン」・中学校では「から揚げ」がです。おたのしみに！



皆さんの健康を考え、こだわって作っていますので、好き嫌いせず食べてください。苦手なものがある人は一口でもいいので、チャレンジしていきましょう。