

*すべての献立に、ミルクがつきます。 *栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

日・曜日	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
献立名	米飯 新キャベツのサラダ ハヤシライス 福神漬	米飯 豚キムチ丼 春雨スープ	米飯 魚のカレー揚げ すまし汁 昆布のつくだ煮	キャロットライス 春野菜のごまいため 大豆とソーセージの煮込み	米飯 豚肉のウスターソースいため つみれ汁 わかめふりかけ	豆塩こぶごはん 春キャベツと豚肉のレモン蒸し 春のみそ汁	米飯 ミートマカロニ コンソメスープ 角チーズ しば漬	米飯 いか入り中華丼 ビーフンスープ	米飯 肉団子のごま甘酢あん 中華スープ 梅干し	ひじきとしらすのWごはん さわらのかば焼き 旬菜汁	【1年生給食開始】 米飯 りんご缶 ビーフカレー 福神漬
材料名および使用量(g)	米 88 黄 水 123.2	米 88 黄 水 123.2	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 88 黄 水 123.2	米 80 黄 水 112	米 72 黄 水 100.8	米 88 黄 水 123.2
	ちりめんじゃこ 3 赤 油 0.5 黄 新キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 10 緑 なばな 3 緑 塩昆布 2 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 油 2 黄 酢 1 砂糖 0.3 黄	豚肉 25 赤 生揚げ 15 赤 白菜キムチ 18 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 2 黄 油 1 黄	ホキ 50 赤 カレー粉 0.5 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 油 5 黄 まぐろ油漬 10 赤 新キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 グリーンアスパラガス 5 緑 白ごま 1.2 黄 砂糖 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 1 黄	豚肉 25 赤 でんぷん 3 黄 じゃがいも 25 黄 油 5 黄 たまねぎ 20 緑 葉ねぎ 5 緑 にんにく 0.2 緑 ウスターソース 2 しょうゆ 1 黄 塩 0.5 黄 砂糖 0.2 油 1 黄	豚肉 25 赤 でんぷん 3 黄 じゃがいも 25 黄 油 5 黄 たまねぎ 20 緑 葉ねぎ 5 緑 にんにく 0.2 緑 ウスターソース 2 しょうゆ 1 黄 塩 0.5 黄 砂糖 0.2 油 1 黄	豚肉 25 赤 新キャベツ 30 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 油 1 黄 水 10 しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.01 レモン果汁 1 緑 酢 1 緑	牛肉 15 赤 にんじん 10 緑 米粉マカロニ 5 赤 たまねぎ 15 緑 さやいんげん 5 緑 ホールトマト(缶) 5 緑 トマトケチャップ 6 ウスターソース 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 油 1 黄 でんぷん 1 黄	切りいか(皮なし) 15 赤 生揚げ 15 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 20 緑 たけのこ(水煮) 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 干ししいたけ 0.5 緑 ガラスープ 4 水 40 しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.01 油 1 黄 でんぷん 2 黄	肉だんご 40 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 ピーマン(青) 5 緑 白ごま 1.5 黄 砂糖 4 黄 しょうゆ 3 酢 3 水 30 でんぷん 1 黄	米 72 黄 水 100.8 ひじき 1 赤 にんじん 5 赤 ちりめんじゃこ 6 赤 しょうゆ 1 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.6	米 88 黄 水 123.2 りんご(缶) 50 緑 牛肉 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.6 黄 油 0.5 黄 カレー粉 0.7 ブイヨン(缶) 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3 りんごピューレ(缶) 6 緑 上新粉 4 黄 水 60
	豚肉 30 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 35 黄 しめじ 10 緑 こまつな 10 緑 セロリ 1 緑 トマトピューレ 8 緑 トマトケチャップ 8 黄 上新粉 1 黄 米粉ハヤシルウ 3 ウスターソース 1 ブイヨン(缶) 4 塩 0.5 こしょう 0.02 水 60 油 1 黄	鶏肉 10 赤 はるさめ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 えのきたけ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1 ガラスープ 4 水 100	豆腐(冷) 20 赤 油揚げ 2 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 だし昆布 1 けずり節 0.6 塩 1 しょうゆ 100	だいす 8 赤 ウイナーソーセージ 10 赤 にんじん 10 緑 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.3 緑 ほうれんそう 8 緑 ウスターソース 0.5 トマトケチャップ 10 水 40 ブイヨン(缶) 4 塩 0.5 こしょう 0.02	豆腐(冷) 20 赤 たけのこ(水煮) 5 緑 しめじ 5 緑 にんじん 10 緑 れんこん 15 緑 ほうれんそう 5 緑 ブイヨン(缶) 4 緑 水 25 煮干し 10 ごまつな 4 ウスターソース 100 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤	豆腐(冷) 20 赤 たけのこ(水煮) 5 緑 しめじ 5 緑 にんじん 10 緑 れんこん 15 緑 ほうれんそう 5 緑 ブイヨン(缶) 4 緑 水 25 煮干し 10 ごまつな 4 ウスターソース 100 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤	鶏肉 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 れんこん 15 緑 ほうれんそう 5 緑 ブイヨン(缶) 4 緑 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02	鶏肉 15 赤 米粉麺 3 赤 レタス 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 15 緑 こまつな 10 緑 ガラスープ 6 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 ごま油 1 黄	かまぼこ 10 赤 生わかめ 2 赤 にんじん 10 緑 たけのこ(水煮) 5 緑 もやし 15 緑 だいこん 15 緑 レタス 10 緑 根深ねぎ 5 緑 油 1 黄 ガラスープ 5 水 100 しょうゆ 0.6 塩 0.02 ごま油 1 黄	生揚げ 15 赤 新じゃがいも 25 黄 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 生しいたけ 5 緑 しゅんぎく 5 緑 煮干し 3 水 100 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤	福神漬 10 緑
	福神漬 10 緑										
栄養価	低学年 569 20.8 15.6 中学年 670 23.2 16.6 高学年 731 25.0 17.4	506 20.5 13.8 599 22.9 14.6 653 24.7 15.3	493 20.6 15.0 580 23.0 15.9 631 24.7 16.7	531 18.1 16.9 622 20.2 18.0 678 21.6 19.0	524 18.9 17.4 614 21.0 18.5 668 22.6 19.5	495 19.0 15.0 582 21.1 15.9 633 22.7 16.8	513 19.5 15.3 598 21.5 16.0 648 22.9 16.5	490 19.7 12.8 582 22.0 13.4 634 23.7 14.0	507 19.1 15.2 595 21.3 16.2 648 22.9 17.0	522 26.1 16.4 598 27.9 16.9 641 29.1 17.3	554 16.6 12.5 653 18.6 13.2 712 20.0 13.7

日・曜日	25日(木)	26日(金)
献立名	米飯 鶏肉のから揚げ すまし汁 さかなふりかけ	ツナピラフ キャベツのみそいため グリーンポタージュ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112	米 72 黄 水 100.8
	鶏肉 60 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 にんにく 0.1 緑 でんぷん 6 黄	まぐろ油漬 10 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 塩 0.8 こしょう 0.01 油 1 黄
	豆腐(冷) 25 赤 たけのこ(水煮) 5 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 たまねぎ 20 緑 生わかめ 2 赤 けずり節 1 赤 だし昆布 1 赤 酒 100 塩 0.6 しょうゆ 1	鶏肉 15 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 油 5 黄 信州みそ 1 赤 しょうゆ 1 赤 砂糖 1 黄
	さかなふりかけ 1袋	ウイナーソーセージ 10 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 クリームコーン(缶) 10 緑 むきえんどう 10 緑 えんどうまめ(さや付き) 8 緑 油 1 黄 豆乳 20 赤 ブイヨン(缶) 4 水 60 塩 0.7 こしょう 0.02 でんぷん 1 黄
栄養価	低学年 575 22.6 22.8 中学年 670 25.0 24.6 高学年 729 26.9 26.2	544 19.3 18.4 632 21.4 19.6 688 23.0 20.8

◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。
黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。
◎栄養価は、上段が低学年(1・2年生)、中段が中学年(3・4年生)、下段が高学年(5・6年生)です。

一ヶ月 平均								
エネルギー	たん白質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミン			
					A	B1	B2	C
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)
525	20.1	15.9	303	1.7	220	0.30	0.46	21
615	22.2	16.9	311	2.0	236	0.34	0.47	24
669	23.8	17.7	318	2.2	251	0.36	0.49	26

4月から小学校・一貫校でも完全米飯がスタートします！
ごはんの良さ
①栄養バランスがとりやすい！
ごはん・汁(しる)もの・おかずの組み合わせを基本とする日本型の食事は栄養バランスがとりやすい食事のかたちです。
②つぶ食
ごはんはつぶで食べるため、ゆっくり消化吸收されます。そのため、腹持ちがよく、スタミナも持続しやすい特ちょうがあります。
★米飯を主食とした栄養バランスの良い食事を毎日くり返し体験することが、将来にわたっての健康な食習慣づくりにつながります。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

4月の採用こん立をお知らせします

6年生が給食のこん立づくりにチャレンジ！今月は2つのこん立が登場します。楽しみにしててくださいね。(給食に合うように、内容を一部変更している場合もあります。ご了承ください。)

実施日	給食のこん立名	考えた人の学校名
17日(水)	豆塩こぶごはん・春キャベツと豚肉のレモン蒸し・春のみそ汁	とどろみの森学園
23日(火)	ひじきとしらすのWごはん・さわらのかば焼き・旬菜汁・からし和え	彩都の丘学園

箕面市内でとれる農産物をしょうかいします！

みなさんが食べている給食には箕面市内の田んぼや畑でとれた農産物が使われていますよ。今年も毎月少しずつ箕面産の作物をしょうかいしていきます。みなさんの住んでいる地域の田畑でとれたものがあるかもしれませんね。おたのしみに！

調理法

★豚肉のウスターソースいため(16日の献立)

① じゃがいもは1cmの角切り、たまねぎはくし形切り、葉ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにしておく。

② ①のじゃがいもを油で素揚げする。

③ 豚肉(角切り)にでんぷんをまぶして油で揚げる。

④ 鍋に油をひいて、にんにくをいためて香りを出し、たまねぎを加えていためる。

⑤ ④に②のじゃがいもと③の豚肉を入れ、ウスターソース・しょうゆ・砂糖・塩を加えて調味し、最後に葉ねぎを加えてさっといためて仕上げる。

箕面市の学校給食について

給食は **4月10日(水)** から始まります。小学校1年生は **4月24日(水)** からです。
年度初めにあって、箕面市の学校給食について紹介します。

★学校給食の目的★

学校給食は、栄養のバランスがとれた食事を友達や先生と一緒に食べるという心のふれあいの中で、児童・生徒の健康や体位の向上を図ろうとするものです。また、児童・生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものでもあり、教育の一環として実施しています。

★箕面市の学校給食の特色★

○「箕面産」の米や野菜をできるだけ多く使い、地産地消をすすめています。

- ・箕面市では、市内の農家や農業公社が育てた箕面産の米や野菜を給食材料として取り入れています。箕面産の野菜は、生産者が直接学校の給食室に届けてくださるので、新鮮で安全安心です。
- ・地産地消をすすめ、健康的な食習慣を育む意味でも箕面市では、毎日が米飯給食です。
- ・子どもたちが給食を通して食べものの成り立ちを知り、食べものや生産者への感謝の気持ちを持てるように「箕面産」の情報提供や顔の見える関係作りを行っています。

○多くの児童・生徒が同じ給食を食べられる献立にしています。(低アレルゲン献立)

学校給食は教育の一環として実施しており、児童・生徒が学校生活の中で一緒に極めて安全で楽しく食べられる環境を整えることがとても大切であると考えています。

そのため、なるべく多くの児童・生徒が共通して食べられる献立が最良と考え、食物アレルギーの原因となりやすい卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生を給食の調理に使用しない「低アレルゲン献立」にしています。

★食物アレルギー等の対応★

○食物アレルギー等で食べられない食品がある児童・生徒には、次のような対応をしています。

- ・大豆、ごま、大麦、いか、たこ の5品目とその加工品については、それらを除去した「除去おかず」を提供しています。
- ・これ以外の食品が食べられない場合は、その食品を含む副食(おかず)は提供できません。
- ・炊き込みご飯などの主食については、食べられない食品の種類に関わらず、米飯(白ご飯)を提供します。

○給食の調理で使用しない食品

卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、ナッツ類(ココナッツミルク、アーモンド、カシュナッツ、くるみ等)、貝類(あさり、貝柱等)、魚卵を含むもの(ししゃも、きびなご、たらこ等)、バナナ、メロン、キウイフルーツ

牛乳・乳製品、小麦・小麦製品については一部使用する食品があります。

牛乳・乳製品 … 飲用牛乳・角チーズ・棒チーズ・個付けのヨーグルト
小麦・小麦製品 … しょうゆなどの小麦を含む調味料

★実施概要★

- 小学校・小中一貫校・中学校の全20校で完全給食(主食+副食+牛乳)を実施しています。
学校給食には必ず牛乳がつきます。成長期にある児童・生徒にとってカルシウムを十分に摂取するためにも、牛乳は欠かせません。
- 食材は全校共通で、各学校の給食室で調理しています。



★献立★

○「旬」を大切にしています。

- ・味も栄養価も安全性も一番すぐれた「旬」の野菜や果物を使用するようにしています。
- ・箕面産の野菜をなるべく多く献立に取り入れるため、野菜の収穫状況によって急遽献立を変更することがあります。

○栄養のバランスがとれています。

○伝統食や行事食、外国の食文化に触れるような献立も取り入れています。

○調理加工済食品の使用は、極力控えています。

★材料★

- 新鮮で安価で、良質なものを選んでいきます。
- 野菜は、箕面市内で収穫されるものを優先的に使用しています。
- 生鮮野菜や果物、肉類は、国内産のものを使用しています。
- 食品添加物の少ないものを選んでいきます。

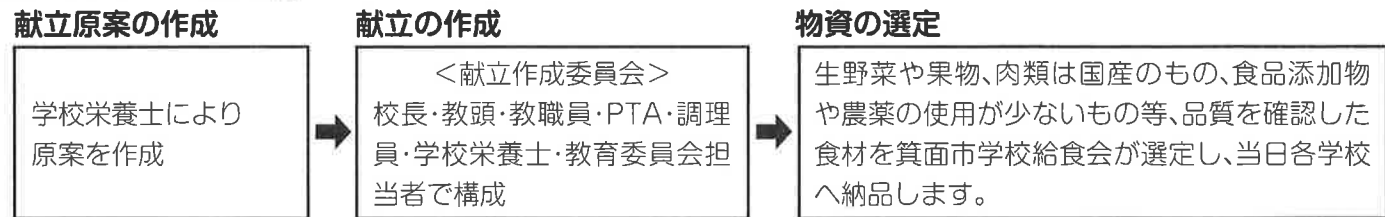


★衛生管理★

給食の材料は、生鮮物や冷凍食品等は当日納品を原則とし、納品時の温度チェックや産地確認等、細かい検収を行っています。暑い時期には、もやしなど傷みやすい食品の使用は控えています。

また、加熱調理を原則とし、できるだけ喫食直前に配膳しています。

★給食ができるまで★



★給食費と年間実施予定回数★

給食の年間実施予定回数は187回(小学校1年生は177回)です。給食回数は月毎に違いますが毎月同額を徴収し、年度末で調整して年間で実施回数分の給食費を支払っていただきます。徴収する給食費は給食の食材費のみで、給食実施に必要な設備費や人件費などは、全て市が負担しています。

	給食費	
	月額	1食単価
小学校低学年 (1・2年生)	3,553円	209円
小学校中学年 (3・4年生)	3,621円	213円
小学校高学年 (5・6年生)	3,672円	216円

*** 以下のような場合は、担任の先生に連絡をお願いします ***

- 5日以上欠食する
→ 給食を止めることができます。
ただし、調整に2日かかります。
- 食物アレルギー等で主食、副食、牛乳を欠食しなければならない
→ 給食費の減額ができます。