

*すべての献立に、牛乳がつかます。 *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	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)
献立名	米飯 海そうサラダ ハヤシライス	米飯 新じゃがいもの煮物 根菜のすまし汁 じゃこのつくだ煮	米飯 ガパオ ビーフンスープ	米飯 さばの竜田揚げ レタススープ ひじきのつくだ煮	米飯 ビビンバ わかめスープ	米飯 さわらのみそトマトパン粉焼き 春野菜のカレースープ 昆布ふりかけ	米飯 牛肉と生揚げの煮物 すまし汁 納豆	米飯 肉団子の甘辛あん 五目スープ さかなつくだ煮	コーンライス 鮭のマリネ 洋風スープ ヨーグルトドリンク	米飯 彩り肉そぼろ とろとろ豆腐スープ	【1年生給食開始】 米飯 みかん缶 ポークカレー 福神漬
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 ロースハム 5 赤 茎わかめ 3 赤 ひじき 0.5 赤 キャベツ 25 赤 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 酢 1.5 黄 油 1 黄 しょうゆ 1 黄 砂糖 0.3 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 牛肉 25 赤 たまねぎ 50 赤 にんじん 15 赤 じゃがいも 30 黄 しめじ 10 黄 こまつな 10 黄 セロリ 1 黄 トマトピューレ 8 黄 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 1 黄 米粉ハヤシルウ 3 黄 上新粉 1 黄 パイオン(缶) 4 黄 水 60 塩 0.5 こしょう 0.02	米 80 黄 水 112 豚肉 20 赤 新じゃがいも 40 黄 たまねぎ 15 赤 にんじん 5 赤 つきこんにゃく 10 緑 さやえんどう 2 緑 だし汁 40 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 油 1 黄 鶏肉 10 赤 たまねぎ 10 赤 だいごん 10 赤 れんごん 20 赤 にんじん 5 赤 にんじん 10 赤 ほうれんそう 8 赤 だし昆布 1 赤 けずり節 1 赤 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄 水 100 ちりめんじゃこ 7 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 酒 1 黄	米 80 黄 水 112 鶏肉 40 赤 ピーマン(青) 5 緑 にんじん 10 赤 たまねぎ 25 赤 しょうが 1 赤 にんにく 0.2 赤 油 0.2 赤 酒 1 赤 しょうゆ 2 赤 砂糖 4 黄 ベーコン 10 赤 レタス 15 赤 たまねぎ 15 赤 じゃがいも 15 黄 もやし 10 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 パイオン(缶) 8 黄 水 100 豚肉 10 赤 米粉麺 4 黄 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 えのきだけ 10 赤 こまつな 10 黄 白ごま 1 黄 ガラスープ 5 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1 黄 油 1 黄	米 80 黄 水 112 さば 45 赤 しょうが 0.5 赤 酒 1 赤 しょうゆ 1 赤 でんぶん 8 黄 油 4 黄 ベーコン 10 赤 レタス 15 赤 たまねぎ 15 赤 じゃがいも 15 黄 もやし 10 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 パイオン(缶) 8 黄 水 100 ひじき 1.5 赤 にんじん 4 赤 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 酒 1 黄 油 1 黄 水 2 黄	米 80 黄 水 112 牛肉 25 赤 葉ねぎ 3 赤 にんにく 0.3 赤 油 1 黄 しょうゆ 2 黄 砂糖 1 黄 もやし 10 緑 だいごん 25 赤 にんじん 15 赤 ほうれんそう 10 赤 しょうゆ 1 黄 コチュジャン 1 黄 豚肉 10 赤 豆腐(冷) 25 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 水 100 塩 0.6 黄 カレー粉 0.2 黄 油 1 黄 ひじき 1.5 赤 にんじん 4 赤 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 酒 1 黄 油 1 黄 水 2 黄	米 80 黄 水 112 さわら 1切 赤 塩 0.1 赤 信州みそ 2 赤 ホルトマト(缶) 5 赤 パセリ 0.2 赤 オリーブ油 2 黄 米パン粉 2 黄 ウインナーソーセージ 10 赤 新キャベツ 25 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ただけ(水煮) 5 赤 こまつな 10 赤 パイオン(缶) 4 赤 水 100 塩 0.6 黄 カレー粉 0.2 黄 油 1 黄 こんぶふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 牛肉 8 赤 生揚げ 30 赤 たまねぎ 15 赤 さやいんげん 3 赤 にんじん 5 赤 水 30 赤 しょうゆ 1 黄 酒 1 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 黄 油 0.2 黄 鶏肉 15 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 赤 はくさい 25 赤 にんじん 10 赤 にら 5 赤 ガラスープ 5 赤 だし昆布 0.5 赤 水 100 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 ごま油 1 黄 納豆(カップ) 1こ 赤	米 80 黄 水 112 米 100.8 黄 ホールコーン 16 緑 パイオン(缶) 2.4 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 油 1.6 黄 さけ 50 赤 酒 1 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 黄 でんぶん 5 黄 たまねぎ 15 赤 にんじん 15 赤 レモン果汁 1 赤 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 油 0.5 黄 ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 10 赤 キャベツ 20 赤 パセリ 0.5 赤 油 1 赤 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 ごま油 1 黄 ヨーグルトドリンク 1本 赤	米 80 黄 水 112 豚肉 30 赤 にんにく 0.2 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 赤 ピーマン(青) 5 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 にんにく 0.3 赤 みりん 1 赤 白ごま 1 黄 油 1 黄 でんぶん 0.2 黄 鶏肉 10 赤 豆腐(冷) 25 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 10 赤 しめじ 10 赤 にんじん 10 赤 こまつな 5 赤 しょうが 0.2 赤 ガラスープ 5 赤 だし昆布 1 赤 水 100 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1 黄	米 80 黄 水 112 みかん(缶) 45 緑 豚肉 30 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 45 赤 にんじん 15 赤 ホールコーン 5 赤 ピーマン(青) 5 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 にんにく 0.3 赤 しょうが 0.3 赤 油 1 黄 パイオン(缶) 5 赤 水 60 りんごピューレ(缶) 7 緑 ウスターソース 3 赤 しょうゆ 3 赤 塩 0.6 黄 上新粉 4 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7 黄 福神漬 8 緑	
栄養価	低学年 522 18.0 16.0 中学年 613 20.0 17.0 高学年 667 21.5 18.0	486 19.9 12.8 573 22.1 13.4 624 23.8 14.0	530 20.4 18.7 622 22.7 20.0 677 24.4 21.2	588 21.3 23.3 686 23.7 25.2 748 25.5 26.9	491 19.9 16.4 578 22.2 17.5 630 23.8 18.5	530 23.4 19.2 610 24.9 20.1 655 25.8 20.8	525 21.5 17.7 611 23.6 18.7 662 25.0 19.6	519 21.0 16.9 607 23.2 18.0 659 24.7 18.9	521 20.2 13.4 625 23.0 15.3 689 25.1 16.9	482 21.1 14.1 568 23.5 14.9 619 25.3 15.6	552 18.4 15.0 646 20.5 15.9 704 22.0 16.8

日・曜日	27日(火)	28日(水)	30日(金)
献立名	米飯 鶏肉のから揚げ みそ汁 さかなふりかけ	ツナピラフ キャベツのいため物 じゃがいもの豆乳ポターージュ 角チーズ	米飯 若竹煮 にゅうめん汁 ちまき ゆかりふりかけ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 鶏肉 55 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 赤 にんにく 0.1 緑 酒 2 黄 でんぶん 8 黄 油 5.5 黄 かまぼこ 10 赤 さつまいも 10 黄 たまねぎ 20 赤 だいごん 20 赤 にんじん 10 赤 ほうれんそう 10 赤 けずり節 1 赤 だし昆布 1 赤 水 100 赤 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 さかなふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 まぐろ油漬 8 赤 たまねぎ 4 赤 にんじん 4 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.01 赤 油 1.6 黄 鶏肉 10 赤 キャベツ 30 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 5 赤 油 1 赤 しょうゆ 1 赤 酒 1 赤 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 ウインナーソーセージ 10 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 25 赤 にんじん 15 赤 はくさい 10 赤 クリームコーン(缶) 5 赤 わきえんどう 3 赤 豆乳 20 赤 油 1 黄 パイオン(缶) 4 黄 水 80 塩 0.7 こしょう 0.02 角チーズ 1こ 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 15 赤 ただけ(水煮) 12 赤 生わかめ 2 赤 にんじん 10 赤 だし汁 40 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 生揚げ 15 赤 はるさめ 3 黄 キャベツ 20 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 こまつな 5 赤 だし昆布 1 赤 けずり節 1.5 赤 水 100 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄 ちまき 1本 黄 ゆかりふりかけ 1袋
栄養価	低学年 586 22.5 21.4 中学年 682 24.9 23.0 高学年 743 26.7 24.5	559 19.2 19.7 656 21.4 21.4 713 22.8 22.6	515 16.1 12.1 596 17.8 12.6 641 19.0 13.1

◎材料は、赤・緑・黄の3つのグループに分けています。赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、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)、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)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(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
529	20.2	16.9	325	1.6
620	22.4	18.1	331	1.9
674	24.0	19.1	337	2.1

ビタミン

A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
220	0.30	0.46	21
236	0.34	0.47	23
252	0.36	0.49	25

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。)

日	給食のこん立名	考えた人の学校名
19日(月)	・さわらのみそトマトパン粉焼き ・春野菜のカレースープ	とどろみの森学園
23日(金)	・彩り肉そぼろ ・とろとろ豆腐スープ	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!

★さわらのみそトマトパン粉焼き(4月19日の献立)

調理法
4月のこん立より

- さわらに塩を振り下味をつけ、素焼きする。
- ホルトマトは粗くさざみ、パセリはみじん切りにする。
- みそ、ホルトマト、オリーブオイルを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ①のさわらに③のソースをぬり、パン粉とパセリをかけ、パン粉がこんがり色づく程度にオーブンで焼く。

★じゃがいもの豆乳ポターージュ(4月28日の献立)

- ウインナーは1cm幅に切り、じゃがいもにんじんはいちよう切り、たまねぎは色紙切り、はくさいは短冊切りにする。えんどう豆は下ゆでしておく。
- 切ったじゃがいもをゆで、ミキサーにかけペースト状にする。(少量、形を残してもよい。)
- 鍋に油をひき、ウインナー、たまねぎ、にんじんをいため、水とパイオンを加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。
- はくさいを加えやわらかくなったら、②のじゃがいもとクリームコーンを加え、さらに煮る。
- 豆乳を加えてひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を整える。
- えんどう豆を入れてさっと煮て出来上がり。

箕面市の学校給食について

給食は **4月12日(月)** から始まります。小学校1年生は **4月26日(月)** 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。(低アレルギー献立)

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「低アレルギー献立」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。
 - ・「除去おかず」及び、炊き込みご飯などの代わりに提供する「米飯(白ご飯)」についてはおかわりができません。また、誤食防止のために普通食と異なる専用食器に配膳します。

○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・ヨーグルトドリンク
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、牛乳や乳製品は欠かせません。
- 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。
- 献立は市内統一で、学校の栄養士が作成しています。

★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。

★給食費と年間の標準実施回数★

- 給食の年間の標準実施回数は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教育委員会への届出が必要となりますので、担任の先生に連絡をお願いします ***

- 5日以上連続して欠食する場合
→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。
- 新型コロナウイルス感染症による出席停止のうち、次の①②のいずれかの理由による場合
①児童生徒本人またはご家族等が、陽性となった場合
②児童生徒本人またはご家族等が、保健所から濃厚接触者に指定された場合
→この場合は、欠食する日数に関わらず初日から給食を止めることができます。
- 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場合
→給食費の減額ができます。
(牛乳の代わりにヨーグルトドリンクがつくことがあります。牛乳を欠食した場合、ヨーグルトドリンクも欠食になります。)