



献立表中の◆ ♥ ♣マークは、三色栄養（食べ物の3つの働き）をあらわします。



きいろのなかま
からだのねつや
ちからをだすたべもの



◆きいろのたべもの
こくるい・いも・さとう
あぶら・しゅじつ
(しじつ・たんすいかぶつ)

あかのなかま
からだのちやにくなる



♥あかのたべもの
にゅう・たまご・さかな
にく・だいす・かいそう
(たんぱくしつ・ミネラル)

みどりのなかま
からだのちよしをよくしたり、
びょうきにならないためのたべもの



♣みどりのたべもの
やさい・くだもの・きのこ
(ビタミン・ミネラル)



食物アレルギーをお持ちの方へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では
原材料として使用していないにもかかわらず
アレルギー物質が意図せず混入してしまう
場合があります(コンタミネーション)があります



富田林市産の野菜を使用する予定です

・小松菜 28日



水	木	金		
<p>13 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>わかめスープ 25 ♥ とりにく 10 ♥ たまねぎ 20 ♣ えのきだけ 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ ほしわかめ 0.4 ♥ とりから 12 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら</p> <p>ピピンパ 80 ◆ ぎゅうにく 30 ♥ もやし 20 ♣ チンゲンサイ 20 ♣ にんじん 10 ♣ はくさいキムチ 10 ♣ にんにく 0.1 ♣ こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 2 ◆ みりん 0.6 いちみつどうがらし 0.01 こめあぶら</p> <p>にんじんチップス にんじん 35 ♣ でんぷん 8 ◆ しお 0.2 こしょう 0.02 こめあぶら</p>	<p>14 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆</p> <p>はるやさいのみそしる じゃがいも 30 ◆ しんきゃべツ 15 ♣ たまねぎ 10 ♣ にんじん 5 ♣ あかみそ 10 ♥ しろみそ 3 ♥ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4</p> <p>さわらのこうみだしかけ さわら 131 ♥ あおねぎ 1 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.2 ♣ しろごま 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 4 にんじん 4 さけ 1.5 ごまあぶら 0.8 ◆ さとう 0.8 ◆ でんぷん 0.2 ◆</p> <p>きりほしだいこんのもの あぶらあげ 5 ♥ にんじん 5 ♣ きりほしだいこん 4 ♣ けずりぶし 0.3 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 0.7 ◆ みりん 0.5 さけ 0.4</p>	<p>15 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>こめこうとうにゅうパン ◆</p> <p>ハンバーグ 1c ♥ トマトケチャップ 3.5 トマトピューレ 1.5 ♣</p> <p>レタスのスープ とりにく 20 ♥ レタス 20 ♣ たまねぎ 15 ♣ ソテーたまねぎ 10 ♣ ホールコーン 5 ♣ ホールコーン 5 ♣ パセリ 0.5 ♣ フイヨン 12 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 しろワイン 0.8 こめあぶら</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 35 ◆ きゅうり 10 ♣ にんじん 5 ♣ しお 0.1 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ぼん</p>		
<p>18 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆</p> <p>ぶたじゃが ぶたにく 30 ♥ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 40 ♣ にんじん 10 ♣ こんにやく 30 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7.3 さとう 3.8 ◆ みりん 0.6 さけ 0.6 こめあぶら</p> <p>あじのいちやほし 131 ♥</p> <p>きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ♣ しょうが 0.3 ♣ うすくちしょうゆ 4 す 2.3 さとう 1.3 ◆ こんぶ 0.02 いちみつどうがらし 0.003</p>	<p>19 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ベビーパン ◆</p> <p>ミートスパゲティ スパゲティ 40 ◆ ぎゅうミンチ 20 ♥ ふたミンチ 10 ♥ たまねぎ 40 ♣ にんじん 10 ♣ グリーンピース 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ にんにく 0.1 ♣ トマトケチャップ 16 トマトピューレ 7 ♣ ウスターソース 3.2 こいくちしょうゆ 0.4 あかワイン 0.8 しお 0.3 こしょう 0.03 パジルこ 0.01 ナツメグ 0.01 オリーブあぶら</p> <p>さけのバジルソース 131 ♥ さけ 1 レモンかじゅう 1 ♣ バジルチップ 0.04 ♣ こいくちしょうゆ 3.6 さとう 2.6 ◆ オリーブあぶら 1.1 ◆ でんぷん 0.3 ◆</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 25 ♣ きゅうり 10 ♣ にんじん 5 ♣ グリーンソー 5 ♣ ドラッシング ◆ クラス1ぼん</p>	<p>20 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆</p> <p>とうふのちゅうかスープに とうふ 100 ♥ とりにく 20 ♥ チンゲンサイ 20 ♣ はくさい 20 ♣ にんじん 10 ♣ あおねぎ 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ とりから 6 うすくちしょうゆ 2.7 こいくちしょうゆ 1.3 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.4 みりん 0.8 さけ 0.8 でんぷん 1.1 ◆ こめあぶら</p> <p>やきぎょうざ 2c ♥ ぎょうざ</p> <p>もやしのあます もやし 25 ♣ にんじん 10 ♣ す 2 うすくちしょうゆ 1.8 さとう 1.2 ◆ みりん 0.4</p>	<p>21 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>わかたけしる ほしわかめ 0.5 ♥ だいのこ 20 ♣ だいこん 10 ♣ えのきだけ 5 ♣ みつば 5 ♣ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.35 みりん 0.5 さけ 0.5</p> <p>ぶたにくとどんぶり こめ 80 ◆ ぶたにく 45 ♥ たまねぎ 20 ♣ ぶなしめじ 5 ♣ しょうが 0.3 ♣ こいくちしょうゆ 5 さとう 2.5 ◆ みりん 4 さけ 1.5 でんぷん 0.3 ◆ こめあぶら</p> <p>ちくわのいそべあげ ちくわ 131 ♥ こめ 4.6 ◆ あおさ 0.1 ♥ しお 0.03 こめあぶら</p>	<p>22 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>しょくパン ◆</p> <p>ローストチキン とりにく 55 ♥ しょうが 0.1 ♣ にんにく 0.05 ♣ しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 0.8 こいくちしょうゆ 0.5 パブリカこ 0.01</p> <p>アスパラガスのスープに フランクフルト 20 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ♣ キャベツ 20 ♣ グリーンアスパラガス 15 ♣ にんじん 10 ♣ セロリー 2 ♣ にんにく 0.02 ♣ とりから 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.2 ◆ みりん 0.4 しろワイン 0.8</p> <p>てづくりいちごジャム いちご 20 ♣ レモンかじゅう 1 ♣ グラニューとう 8.5 ◆</p>
<p>25 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>カレーライス こめ 80 ◆ ぶたにく 25 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ♣ にんじん 15 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.1 ♣ とりから 7 とんこつ 3 りんごピューレ 5 ♣ ブルーベリー 1 ♣ こめカレーパウダー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 あかワイン 1 トマトケチャップ 1.5 パジルこ 0.03 こめあぶら</p> <p>ウィンナー ようちんじ 131 ♥ しょうがくせい 28ん ♥</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ 25 ♣ にんじん 5 ♣ ホールコーン 5 ♣ かんぎつドラッシング ◆ クラス1ぼん</p> <p>にゅうがくおいわいせりー (いちごあじ) しょうがくせい 1c ◆</p> <p>プチゼリー (ももあじ) ようちんじ 1c ◆</p>	<p>26 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>こくどうパン ◆</p> <p>はっぼうさい かまぼこ 10 ♥ ぶたにく 20 ♥ キャベツ 50 ♣ たまねぎ 40 ♣ にんじん 15 ♣ さやえんどう 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さけ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.1 ◆ とりからスープ 0.7 でんぷん 1.5 ◆ こめあぶら</p> <p>いわしのカリカリフライ ようちんじ 1c ♥ しょうがくせい 2c ♥ こめあぶら</p> <p>はるさめのちゅうかあえ はるさめ 3 ◆ チンゲンサイ 30 ♣ にんじん 5 ♣ す 2 うすくちしょうゆ 2.2 こいくちしょうゆ 0.2 さとう 1 ◆ ごまあぶら 0.2 ◆ みりん 0.4</p>	<p>27 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆</p> <p>とりにくとあつあげのもの とりにく 30 ♥ とりにく 20 ♥ ひらてん 10 ♥ たまねぎ 30 ♣ にんじん 10 ♣ さやいんげん 5 ♣ こんにやく 20 しょうが 0.2 ♣ けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 4.5 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 さけ 0.8 こめあぶら</p> <p>さばのしおやき 131 ♥ さば 0.2</p> <p>こうみあえ おおさかしろな 20 ♣ はくさい 20 ♣ にんじん 5 ♣ ゆずかじゅう 0.4 ♣ こいくちしょうゆ 1.8 さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 こんぶ 0.02</p>	<p>28 ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆</p> <p>こまつなのみそしる こまつな 20 ♣ たまねぎ 20 ♣ ぶなしめじ 10 ♣ にんじん 5 ♣ あかみそ 10 ♥ しろみそ 3 ♥ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4</p> <p>ぶたにくのたつたあげ ぶたにく 45 ♥ でんぷん 13 ◆ しょうが 0.25 ♣ こいくちしょうゆ 3.5 さとう 0.6 ◆ さけ 0.8 ガーリックこ 0.02 こめあぶら</p> <p>ひじきのもの だいす 8 ♥ めひじき 3 ♥ あぶらあげ 3 ♥ にんじん 4 ♣ けずりぶし 0.3 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1.8 ◆ みりん 0.4 さけ 0.4</p>	<p>29 しょうわのひ</p>

◆このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

♣このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。



給食は、3つの働きの食べものを上手に組み合わせて献立をたてています。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
4月平均栄養量	662	16.7%	29.5%	5.6	220	0.46	0.53	25	2.5	336	94	2.9

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.75倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。