

学校給食献立表(西ブロック) 令和5年度4月分(4/12~4/28)

姫路市教育委員会

4月12日(水)		4月13日(木)		4月14日(金)		4月17日(月)		4月18日(火)		
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる ぶたにくのしょうがやき	くろざとうパン 牛乳 レタスのスープ ジャーマンポテト	カレーライス(こめこ) 牛乳 はるがきおめでとう ごぼうのソテー クレープ(いちご)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ にらじゃが	ごはん 牛乳 たまきじる わふうハンバーグ ポイルキャベツ	☐ ごはん		☐ ごはん		
こんだてざいりょう	☐ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ △ にんじん △ たまねぎ ☐ じゃがいも △ はねぎ ○ わかめ ○ みそ にぼし(だし) ○ ぶたにく △ しょうが △ せいしゅ △ たまねぎ △ ピーマン △ あかピーマン こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ サラダあぶら	☐ パン ☐ くろざとう ○ 牛乳 △ レタス △ たまねぎ △ にんじん ○ はるさめ ○ けいにくのあぶらづけ △ にんじん △ しょうが ☐ サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ ☐ ごまあぶら しお こしょう ☐ じゃがいも △ たまねぎ ○ ベーコン △ パセリ ☐ サラダあぶら しお こしょう	☐ ごはん ○ ぎゅうにく カレーこ ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんじん ☐ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん こめこ しお こしょう ○ 牛乳 △ ごぼう △ こめず △ にんじん △ キャベツ ○ ポークハム ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ サラダあぶら ☐ クレープ(いちご)	☐ ごはん ○ 牛乳 ○ あつあげ ○ ベーコン ☐ ビーフン △ キャベツ △ チンゲンサイ △ にんじん △ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ ごまあぶら ☐ じゃがいも ☐ あぶら ○ ぶたにく △ にら ☐ サラダあぶら こいくちしょうゆ さとう みりん ☐ でんぶん	☐ ごはん ○ 牛乳 △ ごんにやく しお △ にんじん △ たまねぎ △ えのきたけ ○ さつまあげ ○ あぶらあげ △ はねぎ △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ ハンバーグ(こむぎぬき) △ たまねぎ △ しめじ ☐ サラダあぶら こいくちしょうゆ ☐ さとう みりん ☐ でんぶん △ キャベツ					
4月19日(水)		4月20日(木)		4月21日(金)		4月24日(月)		4月25日(火)		
こんだて	ーしょくいくのひー わかめごはん 牛乳 じゃぶ しずのてんぷら	パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのあますいため	おやこどんぶり 牛乳 いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 はっほうさい けいにくのからあげ	パン 牛乳 はるやさいのスバゲティ グリーンサラダ いちごジャム	☐ ごはん ○ わかめ ○ 牛乳 ○ けいにく △ せいしゅ ☐ サラダあぶら ○ とうふ △ ごんにやく しお △ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ ごぼう △ はねぎ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ○ しず しお △ こしょう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら	☐ パン ○ 牛乳 ○ ぶたにく ワインふうちょうみりょう ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース さとう ☐ ポークスープ ☐ サラダあぶら しお こしょう △ キャベツ △ にんじん ○ ベーコン こめず さとう しお ☐ ごまあぶら	☐ ごはん ○ けいにく △ しいたけ △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ ○ たまご ☐ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) でんぶん ○ 牛乳 △ さやいんげん △ キャベツ ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ☐ ごま こいくちしょうゆ さとう	☐ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ ひいか △ キャベツ △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ ○ うずらたまご △ たけのこ △ きくらげ △ しょうが ☐ サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ さとう ☐ でんぶん しお こしょう こめず ☐ ごまあぶら ○ けいにく △ しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ ☐ でんぶん ☐ あぶら	☐ パン ○ 牛乳 ☐ スバゲティ ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ なばな うすくちしょうゆ ☐ サラダあぶら ☐ オリーブオイル しお こしょう ○ ポークハム △ キャベツ △ グリーンアスパラガス りんごす ☐ さとう ☐ サラダあぶら しお こしょう ☐ いちごジャム

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

4月26日(水)		4月27日(木)		4月28日(金)		4月平均 栄養量 (小学校4年生)		
ごはん 牛乳 ちゅうかスープ さばのかわりみそに かんこくのり		ごはん 牛乳 にくじゃが きゅうりのすのもの		ごはん 牛乳 わかめスープ すぶた		エネルギー	612kcal	
□ ごはん		□ ごはん		□ ごはん		たんぱく質	24.2g	
○ 牛乳	☞	○ 牛乳	☞	○ 牛乳	☞	脂質	30.4%	
○ ベーコン		○ ぶたにく		○ とうふ		カルシウム	306mg	
○ とうふ		□ じゃがいも		○ こいくちしょうゆ	☞	鉄	2.0mg	
△ にんじん		△ たまねぎ		○ せいしゅ		ビタミン	A	197μgRAE
△ たまねぎ		△ にんじん		○ にんじん			B1	0.40mg
△ チンゲンサイ		△ グリンピース		△ わかめ			B2	0.49mg
△ しょうが		△ ごんにやく		△ もやし			C	22mg
△ チキンスープ		△ しょうが		○ ごまあぶら		食塩相当量	2.1g	
△ うすくちしょうゆ	☞	□ サラダあぶら		○ チキンスープ	☞	食物繊維	5.1g	
△ しょう		□ せいしゅ		△ うすくちしょうゆ		マグネシウム	79mg	
△ こしょう		□ さとう		△ せいしゅ		亜鉛	3.0mg	
○ さば		△ うすくちしょうゆ	☞	○ ぶたにく				
△ ねぶかねぎ		△ こいくちしょうゆ	☞	△ しょうが				
△ トウバンジャン		△ きゅうり		△ こいくちしょうゆ				
△ にんにく		△ しょう		□ じゃがいも				
△ しょうが		○ けいにくのあぶらづけ		□ あぶら				
□ ごまあぶら		○ わかめ		△ たまねぎ				
□ さとう		○ ごま		△ にんじん				
○ あかみそ		□ ごめず		△ ピーマン				
△ こいくちしょうゆ	☞	□ さとう		△ たけのこ				
△ せいしゅ		□ うすくちしょうゆ	☞	△ しいたけ				
○ かんこくのり				□ サラダあぶら				
				□ トマトケチャップ				
				□ うすくちしょうゆ				
				□ ごめず				
				□ さとう				
				□ チキンスープ				
				□ でんぷん				

ご入学、ご進級 おめでとうございます。

姫路市(単独校・親子方式)の学校給食

★献立は3つのブロック(西・中・東)に分け、それぞれ内容が異なります。

★平均栄養量は小学校4年生の値を表記しています。

★ごはんの日は原則、月・水・金の週3回です。

パンの日は原則、火・木の週2回です。ただし、行事食や食育の日などは、ごはんになります。

★毎月19日は「食育の日」で、郷土料理などの和食や地場産物を使う等、食に関する視点を踏まえた献立をとり入れます。(19日に給食がない月は、その前の給食実施日になります。)

★よくかんで食べることの意識づけのために、月1回 ☞ のマークをつけ「カミカミ献立」を実施します。

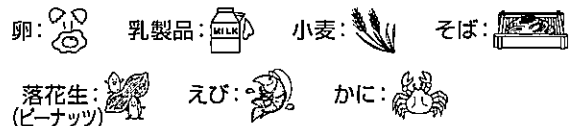
★食物アレルギーに対応して除去食を実施しています。除去食対応を行う献立は、献立名を白抜きで表示しています。そば、落花生(ピーナッツ)、マヨネーズは使用しません。(そばは、同一工場、製造ライン使用による加工食品も使用しません。)

特定原材料表示について

使用材料に表示義務のある下記の7品目のアレルギーを含むものを材料名の右にイラストで表示しています。

また、落花生(ピーナッツ)は、同一工場、製造ライン使用による加工食品を使用した場合は(☞)で表示しています。

その他の推奨品目については、各学校に配付している『食品のアレルギー表示一覧』で確認できます。加工食品等については、複数のアレルギーを含むものもあります。注意してご覧ください。



学校給食費について

令和5年度の給食費は、市が6月から徴収します。
納期は各月末となります。
6月中旬以降に納付額決定通知書を送付します。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: ☞ 乳製品: ☞ 小麦: ☞ そば: ☞ 落花生(ピーナッツ): ☞ えび: ☞ かに: ☞