

令和7年4月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるための
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになるための
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえるための
(野菜・果物 など)

! さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね!

9 日 (水)	こくとうパン	キャベツのソテー	ポトフ	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>楽しい給食</p> <p>今日から給食がはじまります。「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしかりして、みんなで楽しく食べましょう。</p> 
	ぶたにく40	ウインナー15 (とりがらスープ)5	じゃがいも50	ぎゅうにゅう	牛乳	
	にんにく0.128 しょうが0.16 りんごピューレ1.9	キャベツ20 ホールコーン5	セロリー2 にんにく0.02 たまねぎ30 にんじん25	エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 25.1 しじつ g 19.2	スライド	
10 日 (木)	ごはん	たこやき	とりにくとがんものにも	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>がんもどき</p> <p>豆腐をつぶして、小さく刻んだ野菜を混ぜ込んで、油で揚げたものです。</p> 
	ひじきのサラダ	とりにくとがんものにも	とりにくとがんものにも	ぎゅうにゅう	牛乳	
	めひじき1	とりにくとがんものにも	とりにくとがんものにも	ぎゅうにゅう	牛乳	
こめ70	たこやき2こ	たまねぎ30 にんじん10 えだまめ5 いとこんにやく30	エネルギー kcal 682 たんぱく質 g 23.5 しじつ g 22.8	スライド	牛乳	
11 日 (金)	ごはん	チキンなんぼん	わかめスープ	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>クイズ1</p> <p>わかめは、どこでとれるでしょうか?</p> <p>①畑 ②海 ③山</p> <p>◇こたえはうらにあるよ</p>
	こまつなからしあえ	わかめスープ	わかめスープ	ぎゅうにゅう	牛乳	
	とりにくとがんものにも	わかめスープ	わかめスープ	ぎゅうにゅう	牛乳	
こめ70	タルタルソース1ふくら	チンゲンサイ15 にんじん5 えのきたけ5	エネルギー kcal 627 たんぱく質 g 22.6 しじつ g 21.3	スライド	牛乳	
14 日 (月)	ごはん	さわらのピリからダレ	いそに	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>さわら</p> <p>はるが旬の魚です。成長すると名前が変わる「出世魚」です。名前の呼び方は地域によって異なり、関西ではサゴシーヤナギーサワラと名前が変わります。</p> 
	きりぼしだいこんのあまずいため	いそに	いそに	ぎゅうにゅう	牛乳	
	さわら1きり	とりにくとがんものにも	とりにくとがんものにも	ぎゅうにゅう	牛乳	
こめ70	きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	にんにく0.06 にんじん15 たまねぎ10 ほししいたけ0.3 こんにやく15	エネルギー kcal 680 たんぱく質 g 26.6 しじつ g 20.9	スライド	牛乳	
15 日 (火)	ごはん	ちくわのいそべあげ	ぶたにくとあつあげのごもくに	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>クイズ2</p> <p>ちくわは、何から作られているでしょうか?</p> <p>①豚肉 ②鶏肉 ③魚</p> <p>◇こたえはうらにあるよ</p>
	ごまあえ	ぶたにくとあつあげのごもくに	ぶたにくとあつあげのごもくに	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ちくわ30 あおさ0.1	ぶたにく20 あつあげ40 (けずりぶし)0.5	ぶたにく20 あつあげ40 (けずりぶし)0.5	エネルギー kcal 629 たんぱく質 g 25.9 しじつ g 17.9	スライド	
こめ70	しろうごま0.6 すりごま0.3	こんにやく20 にんじん15 ほししいたけ0.5 えだまめ6	エネルギー kcal 629 たんぱく質 g 25.9 しじつ g 17.9	スライド	牛乳	
16 日 (水)	りんごパン	ドレッシングサラダ	ミネストローネ	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>カルシウムが多く含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にする働きがあります。体を作るために必要な栄養素なので、しっかりととりましょう。</p> 
	てりやきハンバーグ	ドレッシングサラダ	ミネストローネ	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ハンバーグ1こ	ドレッシングサラダ	ミネストローネ	ぎゅうにゅう	牛乳	
こめ45	しょうが0.2 にんにく0.05	チンゲンサイ25 にんじん5	セロリー2 たまねぎ20 にんじん10 トマト7	エネルギー kcal 602 たんぱく質 g 21.2 しじつ g 23.3	スライド	牛乳
17 日 (木)	ごはん	ごもくまめ	ぶたにくのからあげあんかけ	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>わかたけ汁</p> <p>春が旬のわかめと、たけのこを使ったすまし汁です。</p> 
	ごもくまめ	ぶたにくのからあげあんかけ	ぶたにくのからあげあんかけ	ぎゅうにゅう	牛乳	
	だいち4 ちくわ5 ごんぶ0.13 (けずりぶし)0.6	ぶたにく45	かまぼこ7 ほしわかめ0.5 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 25.2 しじつ g 16.3	スライド	
こめ70	にんじん5	にんじん10 たけのこ25 えのきたけ10 あおね3	エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 25.2 しじつ g 16.3	スライド	牛乳	
18 日 (金)	ごはん	チキンカレー	ベーコンとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>にぼし</p> <p>骨ごと食べられる小魚で、かめばかむほどうま味ができます。しっかりとんで食べましょう。</p> 
	かみかみじやこ	チキンカレー	チキンカレー	ぎゅうにゅう	牛乳	
	にぼし3	とりにくとがんものにも	とりにくとがんものにも	ぎゅうにゅう	牛乳	
こめ70	にんじん5	にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 ソテーたまねぎ20 にんじん10 りんごピューレ6 トマトピューレ1	エネルギー kcal 631 たんぱく質 g 24.2 しじつ g 19.6	スライド	牛乳	
21 日 (月)	ごはん	わかたけに	みそしる	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>たけのこ</p> <p>漢字では、竹かんむりに旬と書いて、「筍」と書きます。一旬(10日間)で竹になることから、「筍」という漢字になったそうです。</p> 
	わかたけに	みそしる	みそしる	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ほしわかめ0.2 (けずりぶし)0.5	さば1きり	とうふ20 あかみそ8 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)10.5	エネルギー kcal 647 たんぱく質 g 24.8 しじつ g 20.8	スライド	
こめ70	たけのこ25	たまねぎ10 こまつな10 にんじん5 あおね3	エネルギー kcal 647 たんぱく質 g 24.8 しじつ g 20.8	スライド	牛乳	
22 日 (火)	ごはん	ツナそぼろごはん	タイピーエン	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>みんなのふるさと給食</p> <p>タイピーエンは、真だくさんの中華スープに春雨を入れた、熊本県の郷土料理です。元々は中国の料理でしたが、日本の食材でアレンジした料理として親しまれています。</p> 
	ツナそぼろごはん	タイピーエン	タイピーエン	ぎゅうにゅう	牛乳	
	まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5	ぶたにく20 かまぼこ10 (とりがらスープ)10	ぶたにく20 かまぼこ10 (とりがらスープ)10	エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 22.3 しじつ g 18.1	スライド	
こめ70	にんじん5 ホールコーン3	はるまき3 しょうが0.3 キャベツ20 あおね3 きくらげ0.8 ほししいたけ0.3	エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 22.3 しじつ g 18.1	スライド	牛乳	
23 日 (水)	ランチパン	キャベツとコーンのレモンふうみサラダ	こめクリームシチュー	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>こめ米粉</p> <p>お米を細かく砕いて、粉状にしたものです。昔から団子やせんべい、和菓子の材料として使われていましたが、最近ではケーキやパン、麺類など、幅広く使われています。</p> 
	ミンチカツ	キャベツとコーンのレモンふうみサラダ	こめクリームシチュー	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ミンチカツ1こ	キャベツとコーンのレモンふうみサラダ	こめクリームシチュー	ぎゅうにゅう	牛乳	
こめ45	キャベツ20 ホールコーン5 レモン汁0.4	たまねぎ35 にんじん15 えだまめ5	エネルギー kcal 667 たんぱく質 g 24.5 しじつ g 22.1	スライド	牛乳	
24 日 (木)	ごはん	こうやどうふのふくめに	さんさいうどん	ぎゅうにゅう	牛乳	<p>さんさい</p> <p>野山でとれ、食べることができる植物のことです。春は、ふきやぜんまい、わらび、たけのこなどがたくさんとれる季節です。</p> 
	こうやどうふのふくめに	さんさいうどん	さんさいうどん	ぎゅうにゅう	牛乳	
	こうやどうふ6 (けずりぶし)0.5	とりにくとがんものにも	とりにくとがんものにも	エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 25.5 しじつ g 23.3	スライド	
こめ45	えだまめ5	しょうが0.28 にんにく0.02	にんじん10 さんさい15 えのきたけ5 あおね3 ほししいたけ0.3	エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 25.5 しじつ g 23.3	スライド	牛乳

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和7年
4月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯
------------------	-----------------

25日(金)

ごはん ナムル にくだんごのあまずあんかけ ぎゅうにゅう

かんこくふうすきやき

クイズ3
ナムルはどこの国の料理でしょうか？
①韓国 ②中国 ③タイ

心	ほしわかめ0.3	にくだんご40	ぶたにく30	とうふ30	ぎゅうにゅう
ダイヤモンド	ごめ70		すりごま1		
クラブ	きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35		しょうが0.2 たまねぎ30 はくさいキムチ10 いとこんにやく30 りんごビューレ3	にんにく0.1 にんじん10 えのきたけ5	

◇こたえはしたにあるよ
エネルギー kcal 621
たんぱく質 g 26.4
しじつ g 17.9

30日(水)

いちごジャム ランチパン とりにくのオイスターソース はるキャベツのスープ

コーンポテト

なぞなぞ
数字が2つ隠れている食べ物は何？
ヒント：今日の給食にも使われています。

スライド

心		とりにく45		ベーコン10 (とりがらすープ)10	ぎゅうにゅう
ダイヤモンド	いちごジャム1こ	ランチパン1こ		じゃがいも30	
クラブ			しょうが0.1 にんにく0.1 レモンじり0.12	ホールコーン5 キャベツ30 たまねぎ20 にんじん10 さやいんげん5	

◇こたえはしたにあるよ
エネルギー kcal 644
たんぱく質 g 23.8
しじつ g 25.0

28日(月)

ごはん あじのしょうがじょうゆダレ ぎゅうにゅう

くきわかめのつくだに とうふのもの

あじ
焼くだけでなく、刺し身やフライ、煮物など、様々な調理や加工などをして食べられている魚です。

心	くきわかめ1	あじ1きれ	とうふ60	とりにく20	ぎゅうにゅう
ダイヤモンド	ごめ70	しろごま0.6		あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	
クラブ		しょうが0.6	にんじん15 たまねぎ20 しょうが0.3	えのきたけ5 えだまめ5	

◇こたえはしたにあるよ
エネルギー kcal 655
たんぱく質 g 29.2
しじつ g 21.2

4月22日「タイピーエン」

【みんなのふるさと給食】

毎月、市町村や都道府県、世界各地で親しまれている料理や食文化を紹介します。この取り組みは、各地域の食文化を知り、伝統や食文化を大切にするためには何が必要か考える力、そして、身近な地域の食文化や郷土料理を大切にする気持ちを育むことを目指しています。

みんなのふるさと給食

はなちゃん

ことしのテーマは「みんなのふるさと給食」

— 市町村や都道府県、世界各地で親しまれている料理を紹介します。 —

30日(水)

いちごジャム ランチパン とりにくのオイスターソース はるキャベツのスープ

コーンポテト

なぞなぞ
数字が2つ隠れている食べ物は何？
ヒント：今日の給食にも使われています。

スライド

◇こたえはしたにあるよ
エネルギー kcal 644
たんぱく質 g 23.8
しじつ g 25.0

献立表の見方

料理の名前です。

給食の一口メモやなぞなぞです。まいごち きゅうしよく きょうみ 毎日の給食に興味をもってもらいたいと思います。

食品名と、数字は3・4年生(中学年)の一人分の量です。すうじ ととき 数字だけの時はグラムをあらわしています。

一食分の栄養価です。3・4年生(中学年)を基準としています。

おまな栄養素や、体の中の働きにより、段ごとに♥♦♣の3つのグループに分けています。

給食時間に教室でスライド・動画を見ることができる日のマークです。

よくかんで食べよう

かむことを意識して食べて欲しい食べ物に、それぞれマークを付けています。

！ : 骨や窒息が心配なためによくかんで、気を付けて食べてほしいもの

カミカミ : かむ力をつけてほしいもの

よくかんで楽しく食べよう

イラストは給食のイメージです。食器の盛り付けの参考にしてください。ごはんの日は、左にご飯茶わんを置き、茶わんを持って食べましょう。

ちawanのもちかた

28日(月)

ごはん あじのしょうがじょうゆダレ ぎゅうにゅう

くきわかめのつくだに とうふのもの

◇こたえはしたにあるよ
エネルギー kcal 644
たんぱく質 g 23.8
しじつ g 25.0

保護者のみなさまへ

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合には、「詳細予定献立表」、「原料配合表」を配布しますので、学校にお申し出ください。(市WEBサイトでもご覧いただけます。)

学校給食では、調理工程および加工品等における特定原材料等のコンタミネーションは排除できません。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、特定原材料が意図せず混入してしまうこと。

♥のグループ (働き) おもに血や筋肉や骨をつくる 魚・肉・たまご・だいず・牛乳 海そう など

♦のグループ (働き) おもに熱や力のもとになる こく類・いも・さとう・油 など

♣のグループ (働き) おもに体の調子をととのえる 野菜・果物 など

みなさん、これからよろしくね！

調理員の「かわち」です。給食センターで、みなさんが食べている給食を作っています。一生けんめい作っているから、残さず食べてね。

かわちさん

私たちがふたごの栄養士です。名前は左が「えいこ」で右が「ようこ」です。みなさんのからだの成長を考えて、給食の献立を立てています。

はなちゃん

私の名前は「はな」です。にがてな食べ物もあるけど、給食がとても楽しみです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B ¹ mg	B ² mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
4月分 平均栄養量	636	15.6	29.2	2.3	335	84	2.9	300	0.4	0.5	18	3.4	2.8

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1 こたえは、②海です。わかめなどの海そう類は、海でとれます。

クイズ2 こたえは、③魚です。魚のすり身から作られています。

クイズ3 こたえは、①韓国です。韓国では伝統的な家庭料理として、親しまれています。

なぞなぞ こたえは いちごです。数字の「1」と「5」で、いちごです。