

給食だより

令和7年4月号

坂出市学校給食センター



ご入学、ご進級おめでとうございます。
新しい環境に期待や不安があることでしょう。みなさんにとって、給食の
時間が楽しいものになるよう、安全でおいしい給食を心を込めて作ります。
今年度もよろしくお願ひいたします。

日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)						主にエネルギーになる(黄)	エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆腐類	牛乳・乳類・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂		
8 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの梅ちりめんあえ のり佃煮	豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも さとう	植物油		402 542 683
9 (水)	全粒粉パン 牛乳 春だいのポトフ じゃこの献立サラダ ヨーグルト(中)	ウィンナー 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油		443 583 721
10 (木)	山菜ごはん 牛乳 さわらの南蛮漬 キャベツの昆布あえ ふしめ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ わらび えのきだけ	精白米 さとう	植物油		444 603 752
11 (金)	五目うどん 牛乳 アスパラガスと ちりめんじゃこのかき揚げ しらぬひ	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ	うどん			453 587 721
14 (月)	わかめごはん 牛乳 だけのこと厚揚げのうま煮 野菜とツナの炒め物 漬物オレシ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ ごぼう しめじ	さとう	植物油 ごま油		434 592 746
15 (火)	ごはん 牛乳 さけの照り焼き ブロッコリーの塩ドレッシングあえ ひじきと大豆の炒り煮	さけ	牛乳	しょうが だいこん	しょうが だいこん	さとう	植物油		419 561 701
16 (水)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 夏みかんサラダ アーモンドいりこ(中)	豚肉 大豆 豚レバー いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	植物油		398 538 747
17 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げとチンゲン菜のみそ煮 春雨サラダ 煮揚げいわしのから揚げ(中) プリン(幼・小)	厚揚げ 豚肉 みそ 昆布	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	さとう	植物油		461 619 904
18 (金)	豆腐入りドライカレー 牛乳 野菜スープ いちご	豆腐 牛肉 豚肉 豚レバー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	精白米 小麦粉	植物油		417 574 726
21 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 野菜のしそあえ 切り干し大根の煮物	さば みそ あさり 油揚げ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油		492 651 841

日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)						主にエネルギーになる(黄)	エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆腐類	牛乳・乳類・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂		
22 (火)	キムチごはん 牛乳 小いわしのフライ ナムル わかめスープ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが キムチ えだまめ	精白米 さとう	植物油		421 577 734
23 (水)	米粉パン 牛乳 鶏肉のはちみつレモンソース グリーンサラダ ミネストローネ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん にんにく セロリ	パン 米粉	植物油		483 670 852
24 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいもとアスパラガスのうま煮 キャベツのおかかあえ 漬物オレシ あさりの佃煮(中)	豚肉 ベーコン かつお節	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも さとう	植物油		402 539 704
25 (金)	深川どんぶり 牛乳 ちくわのいそべあげ たくあんあえ	あさり 油揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しいたけ たまねぎ	精白米 小麦粉 さとう	植物油		450 633 795
28 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 小松菜のごまドレッシングあえ 甘藷かん	豆腐 豚肉 みそ 豚レバー ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ	さとう	植物油		438 596 755
30 (水)	コッペパン 牛乳 さけのフレーク揚げ 香大原のアーモンドサラダ(小中) (幼・アーモンドなし) 英字マカロニ入りスープ	さけ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ	さとう	植物油		446 605 761

☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。

☆幼稚園または小学校、中学校のみの献立については、それぞれ(幼)(小)(中)と表示しています。

☆エネルギーは、上段：幼稚園、中段：小学校4年生、下段：中学校2年生の値です。

☆坂出市産の食材と、食材を使った料理を太字で表示しています。

給食の内容

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、
年齢が上がるとともに減少します。

しかし、中には学童期以降にアレルギー
症状が現れることもあります。

給食で初めて食べる食材がある場合は、
体調のよいときに、まずは家庭で食べ
てみることをおすすめします。

給食は、文部科学省の「学校給食
実施基準」に基づき、子どもたちの
成長に必要な栄養を考え、旬の食材
や地場産物を取り入れて献立をたて
ています。

また「学校給食衛生管理基準」に
基づき、坂出市学校給食センターで
調理しています。

主食

- ・ごはん(週4回)香川県産「こしひかり」を使
用しています。白ごはん、麦ごはん、炊き込みご
飯などを実施します。
- ・パン(週1回/水曜日)コッペパン、全粒粉パ
ン、米粉パンなどがあります。
- ・うどん(不定期)香川県産小麦(さめぎの夢
2009)を用いたうどんを提供予定です。

牛乳

- ・1本200mL

主菜・副菜(汁物)

- ・肉、野菜、卵、野菜、芋、豆、海藻類など多
様な食品を取り入れています。
- ・調理方法は、煮物、焼き物、揚げ物、汁物、
あえ物などを組み合わせています。
- ・季節の果物も献立に取り入れています。

給食の栄養

