

給食だより

令和6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いたします。

日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)						主に体の調子を整える(緑)						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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 (火)	ごはん	魚・肉・卵・豆・豆腐類	牛乳・小豆・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂													408
	牛乳		牛乳																	548
	肉じゃが	牛肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	じゃがいも さとう	植物油													690
	キャベツの梅ちりめんあえ はっさく		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ うめ	こんにゃく														
10 (水)	全粒粉パン					パン 全粒粉														444
	牛乳		牛乳																	584
	春だいのポトフ	豚肉 ウインナー		ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油													724
	じゃこの豚骨サラダ	ちりめんじゃこ 味噌		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま 植物油													
11 (木)	型抜きチーズ(幼・小)	チーズ																		
	ヨーグルト(中)	ヨーグルト																		
	五目うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ	うどん														409
	牛乳		牛乳																	519
12 (金)	山菜ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	だけのこ 干ししいたけ	精白米 さとう	植物油													444
	牛乳		牛乳																	602
	さわらの南蛮漬け	さわら		葉ねぎ		でんぶん さとう	植物油													751
	キャベツの昆布あえ	昆布		こまつな にんじん	キャベツ		ごま													
15 (月)	ふしめん汁	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ	ふしめん														
	わかめごはん		わかめ																	430
	牛乳		牛乳																	585
	だけのこと厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	だけのこ ごぼう しめじ しょうが	さとう	植物油 ごま油													738
16 (火)	野菜とツナの炒め物	ツナ	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ		植物油													
	清見オレンジ				清見オレンジ															
	ごはん					精白米														484
	牛乳		牛乳																	662
17 (水)	鮭のアーモンドフライ(小中)	さけ				パン粉 小麦粉	アーモンド(小中)													839
	鮭のフライ(幼)						植物油													
	ブロッコリーの塩ドレッシングあえ			ブロッコリー にんじん	だいこん															
	ひじきと大豆の炒り煮	だいず 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう こんにゃく	植物油													
18 (木)	黒糖パン					パン 黒糖														376
	牛乳		牛乳																	527
	ポークビーンズ	豚肉 豚レバー		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													743
	夏みかんサラダ	大豆 白いんげん豆			キャベツ きゅうり 夏みかん	さとう	植物油													
19 (金)	アーモンド小煮干し(中)		小煮干し				アーモンド													
	麦ごはん					精白米 大麦														461
	牛乳		牛乳																	618
	マーボー豆腐	豚肉 豚レバー		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だけのこ しょうが	さとう でんぶん	ごま油													775
20 (土)	小松菜のこまドレッシングあえ	豆腐 みそ			にんにく 干ししいたけ															
	いちごゼリー	ハム		こまつな	もやし	さとう	ごま ごま油													
	キムチごはん	豚肉		にんじん	キムチ 枝豆 しょうが	精白米 さとう	ごま油 植物油													442
	牛乳		牛乳																	607
21 (日)	小さいわしのフライ		小さいわし			パン粉	植物油													772
	ナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油													
	ロメインレタスと卵のスープ	鶏卵 ベーコン		にんじん	ロメインレタス たまねぎ	でんぶん	ごま油													
	豆腐				えのきだけ															

日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)						主に体の調子を整える(緑)						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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22 (月)	ごはん	魚・肉・卵・豆・豆腐類	牛乳・小豆・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂													492
	牛乳		牛乳																	650
	さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが		ごま													841
	野菜のしそあえ			こまつな しそ	キャベツ															
23 (火)	切り干し大根の煮物	あさり 油揚げ			にんじん さやいんげん															
	ごはん					精白米														454
	牛乳		牛乳																	632
	厚揚げとチンゲンサイのみそ煮	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ しょうが	さとう でんぶん	ごま油													917
24 (水)	春雨サラダ	昆布		にんじん	キャベツ きゅうり															
	釜揚げいわしのから揚げ(中)	いわし																		
	バナナ				バナナ															
	米粉パン					パン 米粉														486
25 (木)	牛乳		牛乳																	673
	鶏肉のはちみつレモンソース	鶏肉			レモン	はちみつ でんぶん さとう	植物油													858
	グリーンサラダ			ブロッコリー	レタス キャベツ															
	ミネストローネ	白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	マカロニ	オリーブ油													
26 (金)	ベーコン				セロリ にんにく															
	ごはん					精白米														400
	牛乳		牛乳																	535
	じゃがいもとアスパラガスのうま煮	豚肉 ベーコン		にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	植物油													700
27 (土)	キャベツのおかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	キャベツ															
	あさりの佃煮(中)	あさり																		
	清見オレンジ				清見オレンジ															
	豆腐入りドライカレー	牛肉 豚肉 豆腐		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	精白米 大麦	植物油													419
28 (日)	牛乳		牛乳																	575
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも	オリーブ油													728
	いちご				いちご															
	麦ごはん					精白米 大麦														410
29 (月)	牛乳		牛乳																	572
	ちくわの鹽漬揚げ(幼小)	ちくわ(幼小)		鶏のり		米粉 小麦粉	ごま 植物油													788
	ししゃもの鹽漬揚げ(中)	ししゃも(中)		ほうれんそう にんじん	もやし たくあん															
	たくあんあえ			ほうれんそう にんじん	もやし たくあん															
30 (火)	豚汁	豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく じゃがいも														
	納豆(中)	納豆																		

☆食材の割合により、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

主食

- ・ごはん(週4回) 香川県産「おいでまい」を使用しています。白ごはん、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(さぬきの夢2009)を用いたうどんを提供します。

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盛り入れています。

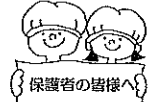
給食の栄養



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。

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、年齢が上がるごとに減少します。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。