４月学校給食予定献立表

かつらぎ町教育委員会

ご入学・ご進級おめでとうございます。

4月は新しい生活がスタートする月ですね。

楽しみや希望にあふれた季節でもありますが

環境の変化で体調を崩しやすくなる時でもあります。

バランスの良い食事と規則正しい生活習慣で

毎日元気に過ごせる体づくりを心がけましょう。

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。低学年…約10%減　高学年…約10%増

中学生・・・約30%増　になります。

献立表で地場産物を学校給食に提供してくださる農家さんのお名前と食材を紹介します。

※献立および献立表について※
都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。
変更した場合は学校へ連絡いたします。
給食では毎日、牛乳がつきます。
また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。

献立表の見方

日付

○主食　614/841

○主菜・副菜名等

献立名の下には、使用する食材や分量が記されています。

小学校中学年と中学生のエネルギーを示しています。（単位kcal）

今月の生産者さん

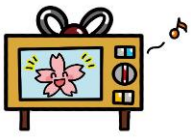
関本さん…キャベツ

数下さん…たまねぎ

岸岡さん…玄米

★★★★★こどもロコモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」で使用しています。また、パンを月２回提供し、金芽米米粉を使用したパンを提供いたします。

月	火	水	木	金
令和7年度　給食使用食材等について	**8**	**9**	**10（ビタミンD強化献立）**	**11**
今年度、学校給食で使用する食材等について、昨年度まで使用していたものとメーカーや仕様が異なるものがあります。 献立表に記載されている名称が同じでも別の仕様である場合がありますので、**指示書を作成される際には規格書やアレルギー一覧表で必ずご確認ください。**	●ごはん　614/841 **●とりにくのなんばんやき** 鶏もも(若鶏) 1こ / 純米酒 1 / 上白糖 3 / ☆濃口醤油 3 / 米酢 1.8 / 一味唐辛子 0.02 / かたくり粉 0.2 **●やさいのじゃこあえ** 小松菜(冷) 30 / きゅうり 10 / 人参 5 / ☆ちりめんじゃこ 5 / いりごま 1 / ☆淡口醤油 1.5 / 米酢 0.8 / 上白糖 0.8 / ☆ごま油 0.8 **●ちゅうかスープ** ☆液卵 20 / たまねぎ 15 / キャベツ 10 / じゃがいも 15 / ☆白玉団子 15 / コーン・冷凍 5 / しいたけ(干・乾) 0.5 / ☆カットわかめ 0.3 / ☆中華だし(顆粒) 1.8 / ☆淡口醤油 0.5 / こしょう(混合) 0.02	●ごはん　636/857 **☆メンチカツ　1こ** ☆メンチカツ 1こ / 米ぬか油(築野食品) 6 **●カラフルサラダ** 人参 10 / 小松菜(冷) 30 / コーン・冷凍 5 / ☆魚肉ソーセージ 5 / レモン(果汁) 0.5 / 上白糖 1.2 / ☆濃口醤油 1.6 / 米ぬか油(築野食品) 0.4 **●ぐだくさんみそしる** ☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維 10 / たまねぎ 25 / ごぼうささがき(冷) 15 / さつまいも(冷) 10 / えのき(ほぐし・カット) 10 / しいたけ(干・乾) 0.5 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 / ☆だしパック 2.4 / 青ねぎ 5	●ごはん　633/800 **●さばのみそに** 大西洋さば 1切 / 生姜 0.5 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 / 上白糖 2.08 / 純米酒 1.44 / みりん(本みりん) 1.04 **●ゆかりあえ** キャベツ 20 / きゅうり 10 / ☆カットわかめ 0.3 / ゆかり 0.4 / 食塩 0.02 **●きんぴらごぼう** 鶏挽肉 24 / ほねく 5 / 人参 10 / ごぼうささがき(冷) 30 / 突きこんにゃく(生いも) 8 / たまねぎ 15 / いんげん(冷) 4 / 干しひじき・乾 0.24 / 上白糖 2.4 / みりん(本みりん) 0.64 / ☆濃口醤油 3.6 / ☆だしパック 0.8 / ☆ごま油 0.4	●ごはん　652/903 **●ししゃものしおだれかけ　小：2尾　中：3尾** ☆ししゃもフリッター 2尾 / 米ぬか油(築野食品) 4 / 青ねぎ 0.6 / ☆濃口醤油 1.9 / 上白糖 1.8 / 米酢 0.7 / レモン(果汁) 0.5 / こしょう(混合) 0.02 **●すのもの** ☆カットわかめ 0.5 / きゅうり 30 / 切干大根 0.5 / 米酢 2.5 / 上白糖 1.8 / ☆淡口醤油 0.5 **●やさいのたまごとじ** ☆液卵 25 / たまねぎ 40 / ごぼうささがき(冷) 10 / じゃがいも 20 / ☆高野豆腐 1.2 / 人参 10 / グリンピース(冷凍) 5 / 上白糖 2.4 / みりん(本みりん) 0.7 / ☆濃口醤油 2.6 / ☆淡口醤油 1.4 / 純米酒 3 / ☆だしパック 2.2 / しいたけ(干・乾) 1.2
14	**15（ビタミンD強化献立）**	**16**	**17**	**18**
●ごはん　626/824 **●カレーライス** 豚もも(大型)脂付 35 / 人参 10 / たまねぎ 60 / じゃがいも 40 / しめじ(ほぐししめじ) 10 / にんにく 0.15 / 生姜 0.15 / カレー粉 0.3 / ☆カレールウ 11 / トマトケチャップ 1.5 / 米ぬか油(築野食品) 0.5 **●コロコロサラダ** きゅうり 15 / コーン・冷凍 10 / ☆枝豆(冷凍) 10 / 米酢 1.8 / 上白糖 1 / オリーブ油 0.8 / ☆濃口醤油 0.8 / こしょう(混合) 0.02 / 食塩 0.01 **☆おいわいデザート　1こ**	●ごはん　602/797 **●さばのみそやき** 大西洋さば 1切 / 生姜 0.22 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.09 / 上白糖 1.65 / 純米酒 0.55 / みりん(本みりん) 0.55 **●ひじきあえ** ☆しそひじき 4 / キャベツ 15 / 小松菜(冷) 20 / 人参 5 / すりごま 0.8 **●わかたけじる** ☆白玉団子 15 / たけのこ(水煮缶詰) 20 / ☆カットわかめ 0.5 / 人参 10 / えのき(ほぐし・カット) 10 / しめじ(ほぐししめじ) 5 / しいたけ(干・乾) 0.5 / ☆淡口醤油 3.8 / ☆濃口醤油 1.8 / ☆だしパック 1.8 **☆うめびしお　1ふくろ**	●ごはん　645/891 **●にくだんごのあまずいため** ☆鶏団子 25 / ☆うずら卵(水煮) 15 / しいたけ(干・乾) 1.5 / たまねぎ 80 / グリンピース(冷凍) 10 / 人参 20 / 生姜 0.3 / 上白糖 2.5 / ☆濃口醤油 1.3 / ☆中華だし(顆粒) 1 / 米酢 1.2 / 純米酒 1.5 / トマトケチャップ 1.4 / かたくり粉 0.6 / 米ぬか油(築野食品) 0.4 **●カラフルサラダ** 人参 10 / キャベツ 20 / コーン・冷凍 5 / ☆魚肉ソーセージ 5 / レモン(果汁) 0.5 / 上白糖 1.2 / ☆濃口醤油 1.6 / 米ぬか油(築野食品) 0.4 **☆ぎょうざ　小：2こ　中：3こ**	●ごはん　585/791 **●はっぽうさい** 豚もも(大型)赤身 28 / たまねぎ 38 / 人参 15 / キャベツ 35 / ☆うずら卵(水煮) 15 / たけのこ(水煮缶詰) 5 / しいたけ(干・乾) 1.2 / ☆淡口醤油 1.08 / ☆中華だし(顆粒) 1.4 / かたくり粉 1.8 / 上白糖 0.4 / 米ぬか油(築野食品) 0.5 **●じゃこいりナムル** 切干大根 0.5 / 人参 10 / 小松菜(冷) 25 / ☆ちりめんじゃこ 5 / 米酢 0.64 / ☆淡口醤油 1.2 / 上白糖 0.64 / ☆ごま油 0.48 **●みそポテト** じゃがいも(冷凍) 45 / かたくり粉 2 / 米ぬか油(築野食品) 4 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.8 / 上白糖 2.25 / ☆濃口醤油 0.2	●ごはん　600/773 **☆きんめまいよもぎパン** **●キャベツのクリームに** 鶏むね(若鶏)皮なし 20 / キャベツ 35 / じゃがいも 35 / コーン・冷凍 10 / しめじ(ほぐししめじ) 5 / ☆枝豆(冷凍) 5 / 牛乳(調理用普通牛乳) 40 / バセリ(乾) 0.05 / ☆脱脂粉乳 1.5 / ☆コンソメ(顆粒) 0.5 / ☆ポタージュの素FFe 9.8 / こしょう(混合) 0.03 **●きゅうりとブロッコリーのサラダ** きゅうり 20 / ブロッコリー(冷) 10 / 人参 5 / すりごま 1 / ☆濃口醤油 1.5 / 上白糖 0.96 / 米酢 0.31 / ☆ごま油 0.24 **☆オムレツ　1こ**
21	**22（ビタミンD強化献立）**	**23**	**24**	**25**
●ごはん　588/804 **●とりのてりやき** 鶏もも(若鶏) 1こ / 生姜 0.3 / 純米酒 1.5 / ☆濃口醤油 3 / みりん(本みりん) 1 / 上白糖 2 **●キャベツのごまあえ** キャベツ 15 / ほうれん草(冷凍) 10 / 人参 10 / ☆枝豆(冷凍) 8 / いりごま 0.7 / ☆濃口醤油 1.5 / 上白糖 1.2 **●こんにゃくのみそしる** ☆厚揚げ(冷) 10 / たまねぎ 25 / じゃがいも 20 / 突きこんにゃく(生いも) 5 / えのき(ほぐし・カット) 5 / しめじ(ほぐししめじ) 5 / 青ねぎ 5 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 / ☆だしパック 2.4 **☆のりつくだに　1ふくろ**	●ごはん　607/812 **●さけのしおだれやき** 鮭 1切 / にんにく 0.24 / 純米酒 1.4 / ☆ごま油 1.7 / 食塩 0.2 / こしょう(混合) 0.3 **●おかかあえ** 小松菜(冷) 50 / 人参 5 / すりごま 0.8 / かつお節 0.5 / ☆濃口醤油 1.5 / 上白糖 1.2 **●こうやどうふのにもの** 豚挽肉 30 / たまねぎ 25 / ☆高野豆腐 3.5 / 人参 10 / じいたけ(干・乾) 1.5 / ごぼうささがき(冷) 15 / グリンピース(冷凍) 5 / ☆濃口醤油 3.6 / 上白糖 1.8 / みりん(本みりん) 3.6 / ☆だしパック 2.2 / 米ぬか油(築野食品) 0.4 **☆あじつけのり　1ふくろ**	●ごはん　585/795 **●カレーハンバーグ** ☆ハンバーグ 1こ / ☆濃口醤油 1 / みりん(本みりん) 1 / 上白糖 1 / ☆ソース(とんかつ) 1 / カレー粉 0.24 **●やさいとまめのサラダ** きゅうり 15 / ブロッコリー(冷) 15 / 赤えんどう(ゆで) 5 / コーン・冷凍 5 / すりごま 1.1 / ☆濃口醤油 1.6 / 上白糖 0.96 / 米酢 0.31 / ☆ごま油 0.24 **●あつあげとあさりのみそしる** ☆厚揚げ(冷) 10 / ☆あさり(水煮) 5 / たまねぎ 20 / じゃがいも 10 / かぼちゃ(冷凍) 20 / 青ねぎ 5 / 人参 5 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 / ☆だしパック 2.4 **☆ミニフィッシュ　1ふくろ**	●ごはん　610/818 **●ヤンニョムチキン** 鶏もも(若鶏) 2こ / 純米酒 0.8 / こしょう(混合) 0.02 / かたくり粉 12 / 米ぬか油(築野食品) 8.5 / トマトケチャップ 3 / 上白糖 1.2 / にんにく 0.03 / ☆コチジャン 1 / みりん(本みりん) 0.2 / いりごま 0.5 **●さんしょくナムル** ブラックマッペもやし 5 / 小松菜(冷) 30 / 人参 10 / 上白糖 1.2 / ☆ごま油 0.3 / ☆濃口醤油 1.8 **●はるさめスープ** 春雨(乾) 3 / ☆液卵 15 / たまねぎ 20 / キャベツ 15 / えのき(ほぐし・カット) 10 / コーン・冷凍 5 / 青ねぎ 5 / ☆カットわかめ 0.5 / ☆中華だし(顆粒) 1.7 / ☆淡口醤油 0.5 / こしょう(混合) 0.02	●ごはん　585/801 **●そぼろに** 豚挽肉 40 / じゃがいも 40 / たまねぎ 40 / 突きこんにゃく(生いも) 5 / 人参 15 / グリンピース(冷凍) 5 / 上白糖 3 / ☆淡口醤油 1 / ☆濃口醤油 2.7 / みりん(本みりん) 2.5 / ☆だしパック 2.2 / 米ぬか油(築野食品) 0.4 **●やさいのばいにくあえ** 小松菜(冷) 40 / きゅうり 10 / 切干大根 0.3 / ☆カットわかめ 0.3 / 梅肉 2 / ☆濃口醤油 0.25 / かつお節 0.3 / 上白糖 0.25 **☆やきししゃも　小：2尾　中：3尾**
28	**29**	**30**	**献立表の表記について**	
●ごはん　612/827 **●とりにくのバーベキューソース** 鶏もも(若鶏) 1こ / 純米酒 1 / ☆りんごピューレ 4.8 / 上白糖 1 / ☆濃口醤油 2.1 / 一味唐辛子 0.01 **●ビーンズサラダ** キャベツ 20 / ☆大豆水煮 10 / 赤えんどう(ゆで) 5 / コーン・冷凍 5 / ☆ごまドレッシング 1こ **●かぼちゃのみそしる** ☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維 15 / かぼちゃ(冷凍) 20 / たまねぎ 15 / 突きこんにゃく(生いも) 10 / しめじ(ほぐししめじ) 5 / ごぼうささがき(冷) 5 / 青ねぎ 5 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 / ☆だしパック 2.4		●ごはん　596/791 **●マーボーどんぶり** ☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維 45 / 豚挽肉 40 / グリンピース(冷凍) 5 / 生姜 0.2 / にんにく 0.2 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.5 / ☆みそ(米)赤色辛みそ 2.8 / ☆中華だし(顆粒) 1.3 / 上白糖 1.8 / 純米酒 2 / ☆トウバンジャン 0.05 / ☆テンメンジャン 1.05 / かたくり粉 2 / 米ぬか油(築野食品) 0.4 **●じゃこサラダ** 切干大根 1.5 / 人参 15 / ほうれん草(冷凍) 15 / ☆ちりめんじゃこ 5 / ☆淡口醤油 1.6 / 米酢 1 / 上白糖 1 / ☆ごま油 0.8 **☆ソフールげんきヨーグルト　1こ**	**特定原材料及び特定原材料に準じるものを原材料に使用もしくはコンタミネーション（意図しない混入）の注意喚起が必要なものについて、食材名の前に☆がついています。詳細については、別紙のアレルギー一覧表及び規格書をご確認ください。なお、食材名からアレルゲンとなることが判断できる食材（例：えび・かに・いか・豚肉・鶏肉・りんご・ごま等）の☆は省略していますのでご注意願います。** **また、2025年４月１日から２年間の経過措置を経て「くるみ」が食物アレルギー表示において義務付けられた品目となりました。現在、食材納入業者から最新の規格書を取り寄せています。また、2024年に特定原材料に準じるものとして加わった「マカダミアナッツ」についても、規格書に反映されていないものがあります。つきましては、加工品等に含まれる「くるみ」及び「マカダミアナッツ」に関しての情報が必要な方は教育委員会（教育総務課）まで問い合わせ願います。**	

金芽米及び金芽米パンの導入について

かつらぎ町では令和６年度から、小中学校で提供する学校給食に「金芽米」を導入しています。この金芽米に使用する玄米は、多くの方々の協力を得て、原則かつらぎ町の農家さんが生産した玄米を使用しています。

これを和歌山市に本社がある「東洋ライス株式会社」で金芽米にします（精米・無洗米加工）。このことにより、栄養価が高く環境に優しい主食を提供することが可能になります。

また、年間を通じて食事の要である「主食」に地場産物を提供することにより、地産地消や食育の推進に積極的に取り組んでまいります。

さらに、給食用パンについても「金芽米米粉」を使用した「金芽米パン」を取り入れています。（米粉に使用する玄米は、かつらぎ町産ではありません。）

米粉パンは通常のパンよりも弾力性があります。ご家庭でも、一口サイズにちぎって食べるようお声掛け願います

学校給食の栄養摂取基準について

児童又は生徒1人1回当たりの栄養量は学校給食法において定められています。本町はこの数値の±10%を目標値とし、1か月平均の栄養価がそれを満たすよう献立作成します。なお一部（食塩相当量やカルシウム等）は不足・過剰摂取防止のため栄養摂取基準の値を目標値とします。

年齢	エネルギー（kcal）)	たんぱく質（%）	脂質（%）	食塩相当量（ｇ）
小学校中学年の場合	650	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%	2未満
中学生の場合	830			2.5未満
年齢	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（μgRAE）
小学校中学年の場合	350	50	3	200
中学生の場合	450	120	4	300
年齢	ビタミンB_1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）
小学校中学年の場合	0.4	0.4	20	5以上
中学生の場合	0.5	0.6	30	6.5以上