

令和6年4月予定献立表

<今月の給食 目標> 学校給食について知ろう

<発行> 上郡町学校給食センター
 〒678-1232 上郡町竹方2318番地
 TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 5月31日(金)

◎ 保護者のみなさまへ ◎



令和6年度 口座振替日(予定)

月	振替日
5月	5月31日(金)
6月	7月1日(月)
7月	7月31日(水)
8月	9月2日(月)
9月	9月30日(月)
10月	10月31日(木)
11月	12月2日(月)
12月	1月6日(月)
1月	1月31日(金)
2月	2月28日(金)
3月	3月31日(月)

<学校給食費について>

1月(1食)あたりの給食費・・・小学校4,200円(250円) 中学校4,500円(300円)

学校給食費の月額、基準日数(小学校184日、中学校165日)に1食あたりの給食費を乗じた額を11ヶ月で割った金額です。その金額を5月から3月までの11ヶ月で指定された口座から引落をさせていただきます。学校の行事や病気などにより給食日数と基準日数に差が生じた場合は、2月及び3月の徴収額を調整して精算します。納め過ぎていた場合は、登録された口座に還付します。

<給食が食べられない場合の連絡について>

病気、事故、その他の理由により欠席で給食を食べないときは学校に連絡してください。急な場合は欠食日(給食費の精算対象)にはなりません。入院等により5日以上連続して給食を食べない場合、休日を除く3日前までに学校に連絡し、「学校給食休止届」を提出すると欠食日として扱い、徴収額を調整します。

<給食センターからのお便りについて>



・予定献立表
 献立名と栄養価、一口メモ、給食費の口座振替日等を掲載しています。ご家庭でも子どもたちとの話題にしていただけたいと思います。
 ※おはしは各自持参です。スプーンが必要な日は「日にち」の横に○がついています。
 ・食育だより
 季節の行事や栄養の話など「食」に関する情報を紹介しています。



<急遽の献立変更について>

食材調達状況や調理器具の故障などにより、急遽、使用食材や献立を変更する場合があります。変更に伴い、予定食材が使用できなくなったり、献立表に記載のない食材を使用する場合がありますが、アレルギーの心配のない食材(米粉メンチカツ、米粉のぎょうざなど)や調味料(醤油、砂糖など)を使用しますので、ご理解の程よろしく願います。

日にち	スプーン	お便り	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)			
			主食	牛乳	おかず			おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子をととのえる 食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)						
9	火	○	ごはん	MILK	はるさめスープ	豚肉のしょうが炒め	ひじきマヨ和え	ぎゅうにゅう とり にく ぶたにく ひ じき	ごはん はるさめ ごまあがら さけ みりん さとう マ ヨネーズ	たまねぎ にんじん ごまつな え のきたけ しょう が キャベツ こ ぼう	小学校 602 中学校 774	小学校 25.3 中学校 31.4	小学校 23.5 中学校 28.3
10	水		ごはん	MILK	とりじゃが	竹輪の磯辺揚げ (小1本 中2本)	大根のサラダ	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ あお のり	ごはん じゃがいも さとう さけ こめ こ あがら かんき つドレッシング	たまねぎ にとん にやく にんじん グリーンピース だいこん こまつ な	582 776	22.5 30.7	16.4 18.6
11	木	○	ごはん	MILK	豚キムチスープ	ヤムニョムチキン	切干大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶた にく あつあげ と りにく コチュジャン	ごはん さけ じゃ がいもでんぶん あ がら はちみつ さ とう ごまあがら	たまねぎ はくさい キムチ はくさい いこら にんにく しょうが も やし きりぼしだ いこん ほうれん そう にんじん	654 834	28.7 36.5	25.9 30.3
12	金		ごはん	MILK	豆腐のすまし汁	マスのみそマヨ焼き	きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう かま ぼこ とうふ ます みそ ぎゅうにく ひらてん	ごはん さけ マヨ ネーズ みりん さ とう あがら	たまねぎ こまつ な にんじん し いたけ こんにゃ く ごぼう	549 701	26.5 32.7	16.2 18.7
15	月	○	ごはん	MILK	ポトフ	白身魚の アップルソースかけ	れんこんの 和風マヨネーズ和え	ぎゅうにゅう ウイ ナー ホキ	ごはん じゃがいも こめ あがら マ ヨネーズ	キャベツ たまね ぎ にんじん セ ロリ パセリ り んご れんこん きゅうり あかパ プリカ とうもろ こし	613 780	22.4 29.1	23.2 25.8
16	火		ごはん	MILK	じゃがいものみそ汁	照り焼きチキン	キャベツのソテー	ぎゅうにゅう あが らあげ みそ とり にく ベーコン	ごはん じゃがいも みりん あがら	たまねぎ にんじん しいたけ は ねぎ にんにく キャベツ しめじ	584 742	26.1 31.9	19.2 22.1

令和6年4月予定献立表

<今月の給食 目標> 学校給食について知ろう


<発行> 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹方2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 5月31日(金)

日にち	スプーン	 今日の一口メモ 	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず			その他(デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子 をととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
17	水	○	ごはん	MILK	ポタージュ	ハンバーグのケチャップかけ	にんじんシリシリ	いちごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコンとうりゅう とうりゅうクリーム ハンバーグ まぐろ フレーク	ごはん ごめこ みりん さとう あぶ ら	じゃがいもベース たまねぎ パセ リ にんじん とうもろこし い ちごゼリー	小学校 630	小学校 22.5	小学校 18.1
18	木		ごはん	MILK	えのきのみそ汁	米粉のチキンカツ	塩こんぶ和え		ぎゅうにゅう あつ あげ みそ とり く しおこんぶ	ごはん あぶら ごめこ こめこのパン こ	たまねぎ えのき たけ にんじん はねぎ もやし きゅうり	中学校 819	中学校 28.9	中学校 24.0
19	金		ごはん	MILK	飛鳥汁	さわらのさんしょうみそ焼き	権座		ぎゅうにゅう とり にく とうふ とう りゅう みそ さわ ら あつあげ	ごはん さけ さと う みりん さとい も	だいこん にんじ ん えのきたけ ごまつな さん しょう こんにゃ く ごぼう いん げん	728	33.5	20.9
22	月	○	ごはん	MILK	コンソメスープ	ポロニアステーキ	ハムポテ		ぎゅうにゅう とり にく ポロニアス ターキ ハム	ごはん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャベ ツ トマト マッ シュルーム とう もろこし バイ ナップル スナッ プえんどう にん じん	598	25.8	20.7
23	火		ごはん	(フレーン)	ニラのみそ汁	とり肉のレモン漬け	ほうれん草のドレッシング和え		ジョア あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも さけ じゃがいもで んがん さとう あ ぶら わふうドレ ッシング	たまねぎ にんじ ん えのきたけ にら れもんか じゅう もやし ほうれんそう	725	31.6	16.1
24	水		ごはん	MILK	けんちん汁	シラの米粉フライ	キャベツとツナのカレーソーテー		ぎゅうにゅう とう ふ シラ まぐろ フレーク	ごはん さといも ごまあぶら ごめ こめこのパンこ あぶら	ごぼう にんじん しいたけ はねぎ たまねぎ キャベ ツ ごまつな	603	25.3	20.6
25	木		ごはん	MILK	豆腐としいたけのすまし汁	肉入りしのだ	スタミナ納豆		ぎゅうにゅう とう ふ ちくわ にく りしのだ とり ひきわりなっとう	ごはん さとう みりん さけ ごま あぶら	たまねぎ にんじ ん しいたけ は ねぎ しょうが にんにく	597	25.2	22.2
26	金	○	ごはん	MILK	チキンカレー	米粉のトンカツ	イタリアンサラダ		ぎゅうにゅう とり にく とうりゅうク リーム ぶたにく	ごはん じゃがいも カレールウ あか ワイン あぶら ごめこめこのパン こ イタリアンドレ ッシング	たまねぎ にんじ ん トマト グリ ンピース にんに く キャベツ きゅうり とうも ろこし	699	30.2	22.9
30	火	○	ごはん	MILK	マーボー豆腐	きびなごのカリカリ揚げ(2尾)	フルーツあんぱん		ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ みそ きびなご	ごはん みりん あぶら じゃがいも でんがん いちご アイスゼリー とう りゅうあんぱんゼ リー	たまねぎ にんじ ん はねぎ にん じん しょうが もも	603	21.5	18.4
												779	27.2	21.6

<月平均栄養価(小学校)> エネルギー 602kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.8g

<月平均栄養価(中学校)> エネルギー 769kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.9g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

令和6年 4月 献立表

月	火	水	木	金
1 	2	3	4 	5
8	9 	10 ごはん ぎゅうにゅう とりじゃが ちくわのいそべあげ だいこんのサラダ	11 ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチスープ ヤムニョムチキン きりぼしだいこんのナムル	12 ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる マスのみそマヨやき きんぴらごぼう
15 ごはん ぎゅうにゅう ポトフ しろみざかなのアップルソースかけ れんこんのわふうマヨネーズあえ	16 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる てりやきチキン キャバツのソテー	17 ごはん ぎゅうにゅう ポタージュ ハンバーグのケチャップかけ にんじんシリシリ いちごゼリー 	18 ごはん ぎゅうにゅう えのきのみそしる こめこのチキンカツ しおこんぶあえ	19 ごはん ぎゅうにゅう あすかじる さわらのさんしょうみそやき ごんざ
22	23 ごはん ジョア にらのみそしる とりにくのレモンづけ ほうれんそうのドレッシングあえ	24 ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる シイラのこめこフライ キャベツとツナのカレーソテー	25 ごはん ぎゅうにゅう とうふとしいたけのすましじる にくいりしのだ スタミナなっとう	26 ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー こめこのトンカツ イタリアンサラダ
29 	30 ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きびなごカリカリあげ フルーツあんぱん			