

# 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 上郡町竹万2318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)

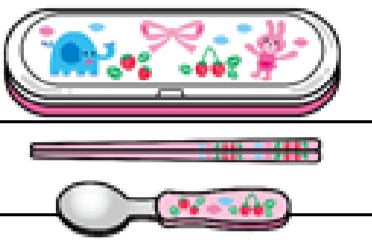
学校給食費の月額、基準日数(小学校184日、中学校165日)に1食あたりの給食費を乗じた額を11ヶ月で割った金額です。その金額を5月から3月までの11ヶ月で指定された口座から引落をさせていただきます。学校の行事や病気などにより給食日数と基準日数に差が生じた場合は、2月及び3月の徴収額を調整して精算します。納め過ぎていた場合は、登録された口座に還付します。

### <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させていただけたらと思います。  
※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お願いいたします。

日にち	スプーン	入学・進級おめでとう	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	おもにエネルギーの	おもに体の調子を	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	
				汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)		もともなる食べもの(赤)	もともなる食べもの(黄色)	もともなる食べもの(緑)					
9	火	○	今日から新年度の給食が始まります。みんなで協力して早く準備を行い、できるだけ食べる時間を長くとり、ゆっくりよくかんで食べてください。 【中学校のみ提供】	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 ごまあぶら さけ みりん さとう マ ヨネーズ	たまねぎ にんじ ん こまつな え のきたけ しょう が キャバツ ご 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		進級おめでとうございます。きちんと手をあらい、マスクをつけて、白衣は上手に着られましたか? 時間を守って準備やかたづけができる気持ちよく給食を食べることができま す。気持ちも新たにスタートしましょう。	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 あぶら かんき つドレッシング	たまねぎ いとこ んにやく にんじ ん グリンピース だいこん こまつ な	582 776	22.5 30.7	16.4 18.6
11	木	○	ヤムニョムチキンは、揚げたとり肉に、コチュジャンやしょうゆ、砂糖を合わせたあまからいたレ「ヤムニョム」をからめた韓国料理です。ごはんが進む味付けになっています。	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 がいもでんがん あ ぶら はちみつ さ とう ごまあぶら	たまねぎ はくさ いキムチ はくさ い いら 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		マスはサケと同じで、川で生まれ、海で大きくなり、生まれた川にもどって子孫を残し、その一生をおえます。生まれた川に帰ることができるのは、川のおいさを覚えているという説があります。	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 あぶら	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	○	りんごは、8000年前に、人類が食べた最古の果物と言われています。生で食べてもおいしいですが、加熱したりんごは、あまさが増します。今日は、白身魚のソースに使っています。	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 ンナー ホキ	ごはん じゃがいも こめこ あぶら マ ヨネーズ	キャバツ 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 ブリカ とうもろ こし	613 780	22.4 29.1	23.2 25.8
16	火		給食クイズ 納豆と同じ仲間ではないものはどれでしょう? ①甘納豆、②油揚げ ③しょうゆ 甘納豆は大豆から作られます。 油揚げは大豆から作られていて、 ①: えんどう豆、②: 揚げ豆腐、③: しょうゆ	ごはん	MILK	じゃがいものみそ汁	照り焼きチキン	キャバツのソテー		ぎゅうにゅう あぶ らあげ みそ とり にく ベーコン	ごはん じゃがいも みりん あぶら	たまねぎ にんじ ん しいたけ は ねぎ にんにく キャバツ 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)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (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)	
17	水	○	ご飯		ポターージュ	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 どうにゅう どうにゅうクリームハンバーグ まぐろ フレーク	ごはん こめこみりん さとう あぶら	じゃがいもペースト 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 中学校 819	小学校 22.5 中学校 28.9	小学校 18.1 中学校 24.0
18	木		ご飯		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 <small>にく</small> しおこんぶ	ごはん あぶら こめこ	たまねぎ えのきたけ にんじん はねぎ もやし きゅうり	599 752	26.3 32.4	19.9 21.5
19	金		ご飯		あすかじる飛鳥汁	さわらのさんしょうみそ焼き	こんざ権座		ぎゅうにゅう とり <small>にく</small> どうふ どうふ 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 こまつなさんしょう こんにゃく ごぼう いんげん	570 728	26.3 33.5	17.3 20.9
22	月	○	ご飯		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 <small>にく</small> ポロニアステーキ 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 パイナップル スナックプえんどう にんじん	598 759	25.8 31.6	20.7 24.3
23	火		ご飯		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 <small>にく</small>	ごはん じゃがいも さけ じゃがいもでんぷん 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 たら れもんかじゅう もやし ほうれんそう	546 725	24.5 31.6	12.0 16.1
24	水		ご飯		けんちん汁	シイラの米粉フライ	キャベツとツナのカレーソテー		ぎゅうにゅう どうふ シイラ まぐろ フレーク	ごはん さといも ごまあぶら こめこ	ごぼう にんじん しいたけ はねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	603 752	25.3 31.1	20.6 22.4
25	木		ご飯		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 どうふ ちくわ <small>にく</small> いりしのだ とり <small>にく</small> 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	597 734	25.2 30.2	22.2 24.4
26	金	○	ご飯		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 <small>にく</small> どうにゅうクリーム ぶた <small>にく</small>	ごはん じゃがいも カレールウ あかワイン あぶら こめこ	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	699 875	30.2 37.6	22.9 25.0
30	火	○	ご飯		マーボー豆腐	きびなごのかりかり揚げ(2尾)	フルーツあんじん		ぎゅうにゅう ぶた <small>にく</small> どうふ みそ きびなご	ごはん みりん あぶら じゃがいもでんぷん いちごダイスゼリー とうにゅうあんじんゼリー	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが もも	603 779	21.5 27.2	18.4 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。