

給食だより

呉市教育委員会
学校施設課

4月
卯月



令和4年4月 中学校給食献立表



4月は新しい学年のスタートです。新しい学年、新しい教室、新しい教科書…と気持ちまで新しくなります。

給食は、成長期の心と体の健康を守るためにとても大切です。元気に生活するために、好き嫌いをしないで何でも食べて、じょうぶな体をつくっていきましょう!!

デリバリー給食って???

デリバリー給食は、文部科学省から示されている「学校給食摂取基準」をもとに、献立を作成し、学校外の民間業社が調理したものをランチボックスに盛り付け、各学校に配送する方式です。

主食(ごはん・パン)

基本にご飯で、温かいです。わかめごはん、麦ごはんなども登場します。月1回、パンが登場します! クロワッサン、コッペパンなどが月替わりで登場します。プラス50円で主食の追加もできます(ごはん・パンが2個)。



牛乳

基本的に牛乳です。と〜きどきみかんジュースや発酵乳も登場します!

副菜(おかず)

食中毒の原因となる細菌の繁殖を防ぐため、調理後は必ず冷ましてからランチボックスに盛り付けます。人気の「鶏肉のから揚げ」は3つ入りです! 新しいメニューは食べ方を給食だよりに掲載しています。確認してみてくださいね!

汁物

月に2回程度汁物が登場します! ほんのり温かいです。時々、フルーツポンチにチェンジします。フルーツポンチには季節の果物ゼリーやナタデココなどがはります。

主食(ごはん・パン)、副菜(おかず)、牛乳が基本です。また、冷凍みかん、ヨーグルト、ゼリーがつくこともあります。

箸・スプーンは家庭から持参してください

中学校給食の1日の流れ

民間調理業者の施設で作った給食が各中学校に配送されます。業者は東部、中央部、北部で分かれます。

- 《調理業者》 東部(仁方, 広南, 白岳, 広中央, 横路) ⇒ アナナス紀元株式会社
中央部(阿賀, 東畑, 和庄, 片山, 呉中央, 両城) ⇒ 株式会社ランチセンター
北部(吉浦, 天応, 昭和, 昭和北, 郷原) ⇒ 丸美弁当株式会社

調理 → 配送 → 配膳 → 給食 → 後片付け



教育委員会で作成した献立に基づき、民間調理場で当日の朝に調理します。



学校まで衛生管理に適した温度管理の下、配送します。



配膳員が、クラスごとに食数を確認し、耐熱性のコンテナでランチボックスを保管します。



生徒が配膳室から教室まで給食を運び、各教室で食べます。



食後、ランチボックスは配膳室へ返却します。返却されたランチボックスは、委託業者が回収・洗浄します。

月	火	水	木	金
4月8日(金)は「ドライカレー」。4月28日(木)は「ピビンバ」です。ごはん具材をのせて食べてください。スプーンがあると食べやすいですよ。	4月11日(月)は入学・進級祝いの行事食です。旬のたけのこがはいった「たけのこごはん」、ミニたい焼きの「めでた〜い焼き」を提供します。	4月13日(水)は小学校で大人気の「揚げパン」です。ごはんの容器に入っています。箸を使って食べてね!	4月27日(水)は大分県の郷土料理「とり天」です。小袋ボン酢をかけて食べてください。	8 ごはん、牛乳 ドライカレー グリーンマカロニ ツナサラダ チーズポテト エネルギー 853 kcal
11 たけのこごはん、牛乳 ミックスフライ(ヒレ・えび) キャベツソテー ポイルブロッコリー チリコンカン よろこぶもやし めでた〜い焼き 行事食：入学・進級祝い エネルギー 801 kcal	12 ごはん、牛乳 白身魚の洋風焼き ほうれん草 コーンソテー すき焼き 大学いも わかめスープ エネルギー 785 kcal	13 揚げパン、牛乳 ミートボール スパゲティ ポイルブロッコリー 豆腐チャンプル インゲンツナ和え ヨーグルト エネルギー 787 kcal	14 家庭訪問のため 全員給食中止	15 家庭訪問のため 全員給食中止
18 家庭訪問のため 全員給食中止	19 家庭訪問のため 全員給食中止	20 家庭訪問のため 全員給食中止	21 麦ごはん、牛乳 カレー コロッケ 小松菜のじゃこ炒め 豚しゃぶ みかん缶 鉄分が豊富：小松菜 エネルギー 842 kcal	22 ごはん、牛乳 油淋魚 インゲンソテー 春雨の五目炒め チキンピーズ エネルギー 785 kcal
25 ごはん、牛乳 タラのフライ 磯ポテト 親子煮 ブロッコリー おかががらめ フルーツポンチ エネルギー 822 kcal	26 ごはん、牛乳 ポークソテー もやしソテー しまなみ海道 丸ごとマリネ 小松菜のナムル 地場産物：小いわし エネルギー 808 kcal	27 ごはん、牛乳 とり天 キャベツソテー マーボー豆腐 インゲンごま和え 小袋ボン酢 郷土料理：大分県 エネルギー 859 kcal	28 ごはん、牛乳 ピビンバ 中華はるさめ 揚げしゅうまい エネルギー 833 kcal	29 昭和の日

《マークの説明》

スプーンがあると食べやすいですよ

汁物がある日です

卵料理の日です

はし、スプーンは忘れずに持ってきてね

😊 みんなで給食を食べよう 😊

◆翌月から給食を希望される場合・・・

締切日までに学校へ

『中学校給食変更申込書』を提出してください。
(月単位で変更できます)

◆給食費の援助

経済的な理由によって就学が困難と認められる家庭に給食費等について援助を行う「就学援助」の制度があります。
(学校又は学校教育課で手続きが必要です)

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和4年4月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
8	金	ごはん	ごはん(米)							
		ドライカレー	鶏肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆(冷)・グリーンピース・食油・にんにく・しょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●				
		グリーンマカロニ	マカロニ・食油・食塩・乾燥パセリ・こしょう			●				
		ツナサラダ	まぐろ水煮フレーク・キャベツ・人参・きゅうり(冷)・カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		チーズポテト	じゃがいも・ダイスチーズ・食塩・こしょう		●					
		牛乳	牛乳		●					
11	月	たけのこごはん	ごはん(米)・たけのこごはんの素(筍・しょうゆ・鶏肉・油揚げ)			●				
		ミックスフライ	(冷)ヒレカツ(冷)えびフライ・食油			●			●	
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		ポイルブロッコリー	(冷)ブロッコリー・食塩							
		チリコンカン	大豆水煮・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・人参・青ピーマン・食油・トマトピューレー・酒・コンソメスープの素・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう・トウバンジャン		●	●				
		よるこぶもやし	太もやし・人参・塩昆布			●				
		めてた〜い焼き	(冷)フチたいやき(小麦粉・上白糖・小豆・水あめ)			●				
		牛乳	牛乳		●					
12	火	ごはん	ごはん(米)							
		白身魚の洋風焼き	(冷)ホキ切り身・酒・こしょう・玉ねぎ・乾燥パセリ・ノンエッグマヨネーズ・食油							
		ほうれん草コンソテー	(冷)ほうれん草(冷)カーネルコーン・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		ずき焼き	牛肉・焼き豆腐・糸こんにゃく・干しいたけ・白菜・葉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●				
		大学いも	(冷)さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		わかめスープ	カットわかめ・えのきだけ・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・中華だし			●				
				牛乳	牛乳		●			
				牛乳	牛乳		●			
13	水	揚げパン	コッペパン・食油・きな粉・上白糖・食塩			●				
		ミートボールスバグティ	スバグティ	食塩・食油(冷)チキンボール・玉ねぎ・人参(冷)グリーンピース・しょうが・にんにく・こしょう・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・ダイスカットトマト・上白糖・ハヤシフレーク			●			
		ポイルブロッコリー	(冷)ブロッコリー・食塩							
		豆腐チャンプル	豚もも・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・人参・キャベツ・木綿豆腐・食油・ごま油・食塩・こしょう			●				
		インゲンツナ和え	(冷)さやいんげん・まぐろ油漬・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト			●				
		牛乳	牛乳		●					
14	木	ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉のから揚げ	鶏もも・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・でん粉・食油			●				
		もやしのソテー	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		わかめサラダ	ロースハム・カットわかめ・きゅうり・人参(冷)カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング	●	●	●				
		パイン缶	パインアップル缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
15	金	ごはん	ごはん(米)							
		さばの鰯塩焼き	(冷)さば切り身・鰯塩							
		がんも・大根煮	ひとくちがんも・大根(冷)さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		★ほうれん草の卵炒め	(冷)ほうれん草・卵・玉ねぎ・ベーコン・人参・食塩・こしょう・食油	●	●	●				
		ミートボール	(冷)チキンボール・食油・ケチャップ・ウスターソース			●				
		牛乳	牛乳		●					
18	月	ごはん	ごはん(米)							
		豚肉のピリッと炒め	豚もも・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・白菜・きくらげ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし・上白糖・コチュジャン・でん粉			●				
		フライドポテト	(冷)フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		ちくわの2種揚げ	焼き竹輪・天ぷら粉・カレー粉・青のり・食油			●				
		ポックリツナ和え	まぐろ油漬(冷)ブロッコリー・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
19	火	ごはん	ごはん(米)							
		さけのクリームソース	(冷)さけ切り身・酒・玉ねぎ・しめじ(冷)カーネルコーン・食油・牛乳・コンソメスープの素・ベシャメルソース・食塩・こしょう			●				
		ほうれん草のソテー	(冷)ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		焼きそば	中華めん・豚もも・人参・玉ねぎ・キャベツ・天かす・お好みソース・ウスターソース・こしょう・食油			●				
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
20	水	ごはん	ごはん(米)							
		新潟たれカツ	(冷)ヒレカツ・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・かつおだし			●				
		キャベツソテー	キャベツ・食油・食塩・こしょう							
		肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・人参(冷)さやいんげん・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		わかめきゅうりカニカマます	カットわかめ・大根・きゅうり・かにかまフレーク・食酢・上白糖・食塩	●		●			●	
		みそ汁	木綿豆腐・人参・大根・中みそ・葉ねぎ・かつおだし							
		発酵乳	ジョア(プレーン)			●				
21	木	麦ごはん	ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦							
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●	●			
		コロッケ	(冷)コロッケ(馬鈴薯・人参・とうもろこし・玉ねぎ・グリーンピース)・食油			●	●			
		小松菜のじゃこ炒め	(冷)小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●	●			
		豚しゃぶ	豚もも・キャベツ・人参・大根・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
				みかん缶	みかん缶詰					
		牛乳	牛乳		●					

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
22	金	ごはん	ごはん(米)							
		油淋魚	(冷)ホキ切り身・酒・こしょう・でん粉・食油・葉ねぎ・しょうが・にんにく・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・粉とうがらし			●				
		インゲンソテー	(冷)さやいんげん・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう							
		春雨の五目炒め	春雨・豚もも・玉ねぎ・人参・キャベツ・青ピーマン・しょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		チキンピーズ	鶏もも・大豆水煮・玉ねぎ・人参・食油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●				
		牛乳	牛乳		●					
25	月	ごはん	ごはん(米)							
		タラのフライ	(冷)タラフライ・食油・お好みソース			●				
		磯ポテト	じゃがいも・青のり・食塩・こしょう							
		★親子煮	鶏もも・卵・干しいたけ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩	●		●				
		ブロッコリーおかがらめ	(冷)ブロッコリー・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・和え物用削り節			●				
		フルーツボンチ	ナタデココ・みかん缶詰・パインアップル缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
26	火	ごはん	ごはん(米)							
		ポークソテー	豚ロース・食油・食塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース			●				
		もやしのソテー	太もやし・青ピーマン・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		しまなみ海道丸ごとマリネ	(冷)小いわしのから揚げ・食油・玉ねぎ・人参・ピーマン・食酢・上白糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン果汁			●				
		小松菜のナムル	(冷)小松菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・ごま油・白いりごま			●				
				牛乳	牛乳		●			
27	水	ごはん	ごはん(米)							
		とり天	鶏むね・酒・しょうが・こいくちしょうゆ・天ぷら粉・食油			●				
		小袋ボン酢	しょうゆ・柑橘果汁・糖類			●				
		キャベツソテー	キャベツ・食油・食塩・こしょう							
		マーボー豆腐	鶏肉・木綿豆腐・玉ねぎ・葉ねぎ・ごま油・にんにく・しょうが・トウバンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・みりん・でん粉・上白糖			●				
		インゲンごま和え	(冷)さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
28	木	ごはん	ごはん(米)							
		★ピビンバ	牛肉・食油・にんにく・玉ねぎ・中みそ・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・人参(冷)ほうれん草・太もやし・ごま油・食塩・白いりごま・卵	●		●				
		中華はるさめ	かにかまフレーク・春雨・きゅうり・人参・きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩	●		●			●	
		揚げしゅうまい	ポークしゅうまい・食油			●				
				牛乳	牛乳		●			

単位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	827kcal	1.6%	34.6mg	3.7mg	304μgRE	0.4mg	1.8mg	32mg	4.5g	2.9g
基準	830kcal	1.3~2.0%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。

・食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。

・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。