

# 給食だより 4月 April

呉市教育委員会  
学校施設課



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。



デリバリー給食の基本は、**主食(ごはん・パン)、副菜(おかず)、牛乳**です。

### 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!新しいメニューの食べ方は給食だよりに掲載しています。確認してみてくださいね!

### 主食(ごはん・パン)

基本にご飯で、温かいです。混ぜ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)。



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。この4月からは、業者が変わり、北部・東部地区、西部中央部地区の2地区に分かれます。

《調理業者》北部・東部地区(仁方中, 白岳中, 広中央中, 横路中, 昭和中, 昭和中, 郷原中)

⇒株式会社 糧配

西部・中央部地区(阿賀中, 東畑中, 和庄中, 片山中, 呉中央中, 両城中, 吉浦中)

⇒株式会社 千成



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。



## 令和5年4月 中学校給食献立表



月	火	水	木	金
<p>《マークの説明》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンがある→食べやすいですよ</li> <li>卵のマーク→卵料理の日です</li> <li>小袋類がある→小袋類がある日です</li> </ul> <p>箸、スプーンは忘れずに持ってきてね</p>	<p>12</p> <p>ごはん、牛乳 鉄子のドライカレー フライドポテト ほうれん草の卵炒め インゲンツナ和え</p> <p>エネルギー 853 kcal</p>	<p>13</p> <p>紅鮭菜めしごはん、牛乳 ヒレカツ よろこぶキャベツ 呉の肉じゃが 菜の花のごま和え フルーツ白玉</p> <p>行事食：入学・進級祝い</p> <p>エネルギー 843 kcal</p>	<p>14</p> <p>ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ 二色ソテー ゆずドレサラダ ひじきの炒め煮</p> <p>エネルギー 871 kcal</p>	
<p>17</p> <p>ごはん、牛乳 カレー コロッケ アスパラソテー 中華はるさめ パイン缶</p> <p>エネルギー 836 kcal</p>	<p>18</p> <p>ごはん、牛乳 ささみのチーズフライ キャベツソテー 塩やきそば 大学いも</p> <p>エネルギー 808 kcal</p>	<p>19</p> <p>全員中止</p>	<p>20</p> <p>ごはん、牛乳 レッドChicken もやしのソテー 高野豆腐の卵とし わかめきゅうり カニカマ生酢</p> <p>摂取しにくい海藻類：わかめ</p> <p>エネルギー 884 kcal</p>	<p>21</p> <p>ごはん、牛乳 白身魚の洋風焼き イタリアンマカロニ TAKOボール アスパラサラダ</p> <p>エネルギー 811 kcal</p>
<p>24</p> <p>ごはん、牛乳 デミグラスハンバーグ 粉ふき芋 わかめサラダ にんじんシリシリ</p> <p>エネルギー 807 kcal</p>	<p>25</p> <p>ごはん、牛乳 さわらのかば焼き風 野菜炒め プーティン 小松菜のじゃこ炒め</p> <p>エネルギー 874 kcal</p>	<p>26</p> <p>クロワッサン、牛乳 シーフードミックスフライ (ししゃも・えび) BKB (ぶち完璧なホーネー) 生揚げのカレー炒め もやしのさっぱり和え フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 770 kcal</p>	<p>27</p> <p>ごはん、牛乳 ビビンバ 揚げぎょうざ ひじきサラダ</p> <p>エネルギー 824 kcal</p>	<p>28</p> <p>ごはん、牛乳 ホキのフライ キャベツソテー マーボー豆腐 ちくわのマヨ炒め</p> <p>エネルギー 784 kcal</p>
<p>😊 みんなで給食を食べよう 😊</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆翌月から給食を希望される場合・・・ 締切日までに学校へ『<b>中学校給食変更申込書</b>』を提出してください。(月単位で変更できます)</li> <li>◆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)</li> </ul>		<p>春を感じる食べ物を味わいましょう</p> <p>たけのこ さわら</p> <p>アスパラガス いちご</p>		

## 4月の献立から

### 4/12(水) 鉄子のドライカレー

料理名の「鉄子」の由来は、鉄分豊富な豚レバーのひき肉の鉄分からきています。スパイスなどでレバーも食べやすくなっています。

### 4/20(木) レッドChicken

デリバリー給食人気メニュー!! その名のとおり、赤い色のチキンです。辛そうな料理だと思いませんか? ぜひ辛くないですよ! お楽しみに!!

### 4/25(火) プーティン

カナダの代表的な料理です。フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけたファストフードです。給食では、親しみのあるケチャップ味のソースをかけています。

※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5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	
12	水	ごはん	ごはん(米)								
		鉄子のドライカレー	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・(冷)豚レバーひき肉・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								
		フライドポテト	(冷)フレンチフライポテト・食油・食塩								
		★ほうれん草の卵炒め	(冷)ほうれん草・(冷)殺菌液卵・玉ねぎ・豚もも・人参・食塩・こしょう・食油	●							
		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ミー	●		●					
		牛乳	牛乳		●						
13	木	紅鮭めしごはん	ごはん(米)・紅鮭菜めし(青菜・紅鮭フレーク・ごま)								
		ヒレカツ	(冷)ヒレカツ(豚肉・でん粉・香辛料・大豆粉・植物油脂)・食油・ケチャップ・ウスターソース				●				
		よるこぶキャベツ	キャベツ・人参・塩昆布				●				
		呉の肉じゃが	牛かた肉・じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん				●				
		菜の花のごま和え	(冷)菜の花・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま				●				
		フルーツ白玉	春夏冬だんご(上新粉・砂糖・でん粉)・みかん缶詰・パインアップル缶詰								
		牛乳	牛乳		●						
14	金	ごはん	ごはん(米)								
		鶏肉のから揚げ	鶏もも肉・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・でん粉・食油				●				
		二色ソテー	(冷)赤パプリカ(千切り)・太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう				●				
		ゆずドレサラダ	大根・キャベツ・きゅうり・(冷)カーネルコーン・ローズハム・ノンオイルドレッシング柚子かつお				●				
		ひじきの炒め煮	油揚げ・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		●						
17	月	ごはん	ごはん(米)								
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●	●				
		クロック	(冷)ビーフクロック(ばれいしょ・玉ねぎ・牛肉・パン粉・小麦粉・粉末卵黄)・食油	●	●	●					
		アスパラソテー	(冷)アスパラガス・玉ねぎ・(冷)赤パプリカ(千切り)・食油・食塩・こしょう								
		中華はるさめ	春雨・きゅうり・人参・かにかまフレーク・さくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩				●			●	
		パイン缶	パインアップル缶詰								
		牛乳	牛乳		●						
18	火	ごはん	ごはん(米)								
		ささみのチーズフライ	(冷)チーズ入りささみフライ(鶏肉・パン粉・小麦粉・プロセスチーズ)・食油			●	●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう								
		塩やきそば	中華めん(焼きそば用)・キャベツ・玉ねぎ・(冷)赤パプリカ・豚もも・食塩・こしょう・食油・中華だし				●				
		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				●				
牛乳	牛乳		●								
19	水	ごはん	ごはん(米)								
		さばの藻塩焼き	(冷)さば切り身・藻塩								
		岩石揚げ	蒸し大豆・しらす干し・干ひじき・さつまいも・(冷)枝豆むきみ・人参・天ぷら粉・上白糖・こいくちしょうゆ・食油				●				
		肉団子と野菜のうま煮	(冷)チキンボール・大根・板こんにゃく・人参・たけのこ水煮・(冷)さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん				●				
		ほうれん草のごま和え	(冷)ほうれん草・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		●								
20	木	ごはん	ごはん(米)								
		レッドChicken	鶏もも肉・にんにく・でん粉・食油・ケチャップ・上白糖・酒・こいくちしょうゆ・粉パプリカ				●				
		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				●				
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・玉ねぎ・人参・(冷)殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●			●				
		わかめきゅうりカニカマ生酢	カットわかめ・きゅうり・人参・食酢・上白糖・食塩								
牛乳	牛乳		●								
21	金	ごはん	ごはん(米)								
		白身魚の洋風焼き	(冷)ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・玉ねぎ・乾燥パセリ・ノンエッグマヨネーズ・食油								
		イタリアンマカロニ	マカロニ・食塩・玉ねぎ・ベーコン・食油・トマトピューレー・ケチャップ・こしょう・ウスターソース				●				
		TAKOボール	絞り豆腐・ゆでだこ(冷)・切りこんにゃく・キャベツ・葉ねぎ・天ぷら粉・食塩・食油・お好みソース・ウスターソース・青のり				●				
		アスパラサラダ	キャベツ・(冷)アスパラガス・(冷)カーネルコーン・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう・レモン果汁								
牛乳	牛乳		●								
24	月	ごはん	ごはん(米)								
		デミグラスハンバーグ	(冷)ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・豚脂・トマトケチャップ)・玉ねぎ・(冷)グリーンピース・食油・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖				●				
		粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう								
		わかめサラダ	ローズハム・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				●				
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ水煮フレーク・(冷)カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油				●				
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
25	火	ごはん	ごはん(米)							
		さわらのかば焼き風	(冷)さわら切り身・酒・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・粉とうがらし・上白糖・みりん						●	
		野菜炒め	豚もも・玉ねぎ・キャベツ・人参・食油・酒・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ						●	
		ブーティン	(冷)フレンチフライポテト・食油・ウスターソース・ケチャップ・赤ワイン・シュレッドチーズ						●	
		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						●	
牛乳	牛乳		●							
26	水	クロワッサン	クロワッサン(小麦粉・マーガリン・上白糖・脱脂粉乳・イースト)	●	●	●				
		シーフードミックスフライ	(冷)ししゃもフライ(ししゃも・パン粉・バター液)・(冷)えびフライ(えび・パン粉・バター液)・食油						●	
		BKB	スパゲティ・食塩・鶏ひき肉・にんにく・玉ねぎ・人参・小麦粉・ダイスカットトマト・お好みソース・(ぶち完璧な味)・ケチャップ・こしょう・食油・オリーブ油						●	
		生揚げのカレー炒め	(冷)生揚げ・豚もも・人参・玉ねぎ・キャベツ・(冷)グリーンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉						●	
		もやしのさっぱり和え	太もやし・人参・食塩・ゆかり							
		フルーツポンチ	みかん缶詰・パインアップル缶詰・カットゼリー(とちおとめ)							
		牛乳	牛乳		●					
27	木	ごはん	ごはん(米)							
		★ピピンバ	豚もも・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・(冷)殺菌液卵	●				●		
		揚げぎょうざ	(冷)ぎょうざ(キャベツ・玉ねぎ・ニラ・豚肉・豚脂・小麦粉)・食油						●	
		ひじきサラダ	干ひじき・かにかまフレーク・きゅうり・(冷)カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリーミー	●					●	●
		牛乳	牛乳		●					
28	金	ごはん	ごはん(米)							
		ホキのフライ	(冷)ホキフライ(ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉)・食油						●	
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		マーボー豆腐	鶏ひき肉・(冷)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						●	
		ちくわのマヨ炒め	焼き竹輪・ノンエッグマヨネーズ・青のり						●	
		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	830kcal	15%	330mg	3.3mg	374μgRE	0.4mg	3.0mg	30mg	3.9g	2.8g
基 準	830kcal	13~20%	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、調理工程順に記載しているため、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。