

月 火 水 木 金

＜献立表の見方＞

目付 → **20日** (小麦・乳)コッペパン

献立名 → **ビーフカレー** **ツナサラダ**

使用材料 →

ぎゅうにく	20
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
ブルーベリー	8
小麦 カレールウ	9
こしょう	0.03
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85

アレルギー表示 → 小麦 カレールウ

一人当たりの使用量(g) (小学校3・4年生)

献立表のアレルギー表示に関しては最下段の左端をご覧ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
学校給食摂取基準 (8~9才)	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
4月分平均栄養量	618	24.6 (15.9%)	20.1 (29.3%)	295	81	3.0	169	0.55	0.55	25	6.0	2.2

◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
 ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
 ◆給食の食材につきましては、納品業者と連携し、安全性に考慮しています。
 ◆お米につきましては、現在、大阪府産ヒノヒカリを使用しています。
 ◆野菜等につきましては、地産産物の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し、安全な食材の確保につとめています。
 ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
 ◆20日(月)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。
 ◆交野みらい学園につきましては、1~6年生を小学生、7~9年生を中学生の分量として表記します。

10日

ごはん

ポークカレー

ぶたにく	25
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
ブルーベリー	8
小麦 カレールウ	9
こしょう	0.03
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85

小麦 カレールウ

彩りサラダ

ロースハム	10
キャベツ	25
きゅうり	5
ホールコーン	5
小麦 こいくちしょうゆ	1.4
さとう	0.8
す	1.4
こめあぶら	0.5

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

13日

ごま入り鮭菜飯

新玉ねぎのすまし汁

とりにく	20
たまねぎ	40
にんじん	10
えのきたけ	10
あおねぎ	5
小麦 うすくちしょうゆ	5
しお	0.1
けずりぶし	1.7
みず	100

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

14日

(小麦・乳)ココアパン

コムタン風スープ

ぎゅうにく	20
だいこん	30
しろねぎ	10
にんじん	5
つちしょうが	0.3
にんにく	0.01
とうにゅう	40
おさけ	1
ポークブイオン	7.5
こしょう	0.02
しお	0.05
小麦 うすくちしょうゆ	3
なたねあぶら	0.1
みず	80

トッポギのチリソース煮

トッポギ	20
たまねぎ	10
トマトケチャップ	10.5
さとう	0.7
小麦 うすくちしょうゆ	1.1
トウバンジャン	0.04
なたねあぶら	0.2
みず	1

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

15日

ごはん

大根のそぼろ煮

とりミンチ	25
小麦 うすくちしょうゆ	0.3
だいこん	50
じゃがいも	20
たまねぎ	30
にんじん	10
つちしょうが	0.5
あおねぎ	5
おさけ	1
みりん	1
小麦 うすくちしょうゆ	4
しお	0.1
なたねあぶら	0.2
でんぷん	1
けずりぶし	0.7
みず	40

あまなつゼリー (40g) 1コ

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

16日

(小麦・乳)コッペパン

ハヤシチュー

ぶたにく	25
レンズまめ	10
たまねぎ	40
にんじん	15
エリンギ	10
トマトみずに	20
あかワイン	1
小麦 ハヤシルウ	9
こしょう	0.01
トマトケチャップ	5
ウスターソース	1
しお	0.2
なたねあぶら	0.2
みず	75

春野菜のソテー

スライスウインナー	10
はるキャベツ	20
アスパラガス	5
にんじん	5
ホールコーン	5
しお	0.08
こしょう	0.02
なたねあぶら	0.1

いちごジャム(15g) 1コ

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

17日

ごはん

豚汁

ぶたにく	15
あぶらあげ	5
こんにやく	10
じゃがいも	20
だいこん	20
にんじん	5
こまつな	5
しめじ	5
みそ	9
けずりぶし	1.7
みず	100

焼き鳥井

とりにく	50
なたねあぶら	0.2
おさけ	3
みりん	3
小麦 こいくちしょうゆ	3.5
さとう	3
でんぷん	0.6
みず	0.6

ミニフィッシュ(5g) 1コ

みかんジュース 1本

20日

(小麦・乳)コッペパン

ビーフカレー☆

ぎゅうにく	20
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
ブルーベリー	8
小麦 カレールウ	9
こしょう	0.03
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

21日

(小麦・乳)黒糖パン

春キャベツのスープ

ベーコン	15
はるキャベツ	30
だいこん	25
たまねぎ	20
にんじん	5
パセリ	0.3
ポークブイオン	4.3
こしょう	0.02
しお	0.5
小麦 うすくちしょうゆ	1.2
みず	85

鮭フライ

小麦 さけフライ	1コ
小学生(40g)	1コ
中学生(50g)	1コ
なたねあぶら	8

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

22日

ごはん

照り焼きハンバーグ

ハンバーグ (50g)	1コ
おさけ	1
みりん	2
さとう	1
小麦 こいくちしょうゆ	3.3
でんぷん	0.3
みず	7

れんこんきんぴら

れんこん	25
にんじん	10
かつおぶし	1
おさけ	1
みりん	1
さとう	1.2
小麦 こいくちしょうゆ	1.7
なたねあぶら	0.2

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

23日

(小麦・乳)うずまきパン

ポークビーンズ

ぶたにく	20
だいずみずに	20
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	40
にんじん	5
パセリ	0.3
ローリエ	0.02
ポークブイオン	10
こしょう	0.03
さとう	0.5
小麦 うすくちしょうゆ	3
トマトケチャップ	11
なたねあぶら	0.2
みず	35

切干大根のサラダ

ツナ	15
きゅうり	5
きりぼしだいこん	3
小麦 うすくちしょうゆ	1.5
す	1.5
さとう	1
ごまあぶら	1

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

24日

ごはん

うずしお汁

とりにく	15
なるとかまぼこ	5
うおそうめん	7
たまねぎ	30
えのきたけ	10
にんじん	5
あおねぎ	5
おさけ	1
小麦 うすくちしょうゆ	5
けずりぶし	1.7
みず	100

さつまいもの天ぷら

小麦 さつまいものてんぷら (30g)	1コ
なたねあぶら	6

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

27日

ごはん

ちくわの磯辺揚げ

小麦 ちくわのいそべあげ	1コ
小学生(30g×)	1コ
中学生(30g×)	2コ
なたねあぶら	6

ミニぶどうゼリー(22g) 1コ

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

28日

(小麦・乳)米粉パン

わかめスープ

小麦 やきぶた	10
かんそうわかめ	0.7
もやし	5
たまねぎ	35
にんじん	5
エリンギ	10
チキンスープ	5.5
こしょう	0.02
しお	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	2.5
みず	100

焼きぎょうざ (18g×) 2コ

ナムル

にんじん	10
ほうれんそう	15
しろいりごま	1
小麦 うすくちしょうゆ	0.3
しお	0.1
ごまあぶら	0.8

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

29日

昭和の日

ご入学・ご進級

おめでとうございます

30日

(小麦・乳)パーカーパン

ポトフ

ミニウインナー	25
じゃがいも	20
だいこん	25
たまねぎ	25
キャベツ	30
にんじん	15
セロリ	1
ポークブイオン	5
ローリエ	0.01
こしょう	0.03
しお	0.25
小麦 うすくちしょうゆ	0.8
みず	45

ミンチカツ

小麦 ミンチカツ	1コ
小学生(50g)	1コ
中学生(60g)	1コ
なたねあぶら	10

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

献立表のアレルギー表示について

・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合は、使用材料の左側に、その旨を表記しています。

・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する地域で採取している場合があります。

また、えび・かにを捕食している場合があります。

・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。

～交野市の学校給食について～

交野市では、小学校8校・中学校3校・義務教育学校1校の給食を、学校給食センターで調理しています。交野市の給食についてみましょう。

ご飯

基本的に月・水・金がご飯です。
わかめご飯のような炊きこみご飯の日もあります。



パン

基本的に火・木がパンです。
基本配合パン…コッペパン
変わりパン…黒糖パン・米粉パンなど



牛乳

ほぼ毎日、牛乳が1本つきます。
牛乳には、不足しがちなカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯の成長にとって欠かせない栄養素です。

おかず

普段の食生活で不足しがちな豆類や海藻類などを取り入れ、ビタミン・ミネラル・食物せんいなどがバランスよくとれるように工夫しています。また、旬の食材を取り入れ、うす味を心がけています。

地場産物

交野市でとれた新鮮な農産物を積極的に使用しています。昨年は、じゃがいも・玉ねぎ・みかん・青ねぎ・キャベツ・米などを使用しました。

食物アレルギー等の対応について

健康上の理由により、医師の指導の下で給食に配慮が必要な場合には、以下のような対応を行っています。

詳しくは、学校または学校給食センターまでお尋ねください。

○除去食の対応

2026年4月現在、医師の指導の下で日ごろからご家庭でアレルギー原因食品を除去した食事をしている児童・生徒に対して除去食(卵・えび)を実施しています。

○給食に使用する加工食品について

給食に使用している加工食品の配合表(加工食品配合表)を学校給食センターのホームページより確認できます。食物アレルギー等の健康上の理由により、加工食品配合表を希望される保護者は、こちらよりご確認ください。

こちらのQRコードよりアクセスできます



URL : <https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2025030400123/>

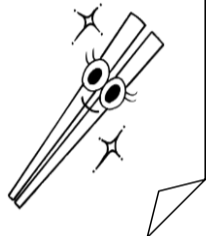
加工食品配合表(例)

〇〇年度 〇月使用分 加工食品配合表

使用日	食品名	使用量	アレルギー物質 (特定原材料等)	原材料	コンタミネーション
10日	コロッケ	1個50g	小麦	じゃがいも 玉ねぎ パン粉	卵、乳、ごま
11日	かまぼこ	6g		魚肉 でん粉 砂糖	小麦、大豆
12日	りんごゼリー	1個22g	りんご	りんご果汁 砂糖 酸味料	

おはしを使って給食を食べよう!

給食では、おはしを使って食べる献立がたくさん出てきます。
おはしの持ち方を学ぶとてもよい機会です。
正しいはしづかいを身につけましょう。



おはしは家から持ってきてみましょう!!

おいしい給食



学校給食の目標

学校給食は「生きた教材」です!

学校給食は、子どもたちの心身の健康増進を図るとともに、生きた教材として、正しい食事のあり方やマナー、社会性、食文化などを学ぶための学校教育の一環として行われています。

①健康な体づくり



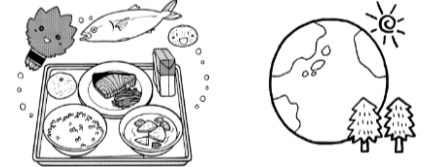
②望ましい食習慣



③みんなで助け合い マナーを守って楽しく会食



④生命および自然の恵みへの感謝と 環境を大切にする気持ち



⑤働く人への感謝する気持ち



⑥伝統的な食文化への理解



⑦食料の生産、流通や消費について の理解

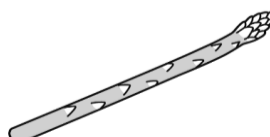


春を感じる食べ物を味わいましょう!

今年度は、旬の食べ物を紹介していきます。旬とは、その食べ物がおいしく、たくさんとれる時期のことです。栄養価もほかの時期に比べてアップしていることが多いです。

栄養満点でおいしい旬の食べ物を食べましょう!

アスパラガス

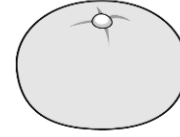


疲労回復に役立つ

アスパラギン酸という

成分が豊富です。

あまなつ



この時期に出回り、

酸味が少ない

かんきつ類です。

春キャベツ



春にとれるキャベツは

葉がやわらかいのが

特徴です。

