

令和 6 年 4 月 給食カレンダー



島田市立南部学校給食センター

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal)	備考 欠食校 個数など
		体を作るものになる食品 (赤色)	体の調子を整える ものになる食品(緑色)	エネルギーの ものになる食品(黄色)	調味料		
11 木	せわりパン			パン		596	六小 初小1年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ソーセージのケチャップかけ	ソーセージ		さとう	ケチャップ ソース	25.6	
	ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん	油	しお コンソメ	768	
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	油	ベジメメルソース しお がらスープ コンソメ	32.4	
12 金	ごはん			こめ		602	六小1年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たけのこごはんのぐ	とりにく	たけのこ にんじん えだまめ	さとう	しょうゆ さけ わふうだし	23.9	
	ひろすのおろしだれかけ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	パンこ でんぶん 油 さとう ラード	しょうゆ みりん しお	783	
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな しめじ		かつおだし	29.3	
15 月	むぎごはん			こめ むぎ		603	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー りんご にんにく	じゃがいも 油	カレールウ ケチャップ しお ソース チャツネ しょうゆ	23.4	
	オムレツ	たまご		さとう でんぶん 油	す しお	779	
	キャベツサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す しお	28.1	
16 火	こくとうパン			パン こくとう		605	とりのからあげ 小 1こ 中 2こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん 油	しょうゆ	24.7	
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		きゅうり キャベツ にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお	787	
	やさいスープ	ベーコン	しめじ たまねぎ もやし こまつな		がらスープ しょうゆ コンソメ しお	31.4	
17 水	ごはん			こめ		613	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		23.3	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		ごぼう にんじん きゅうり	さとう ドレッシング	しょうゆ さけ みりん	806	
	わかたけじる	わかめ とうふ あぶらあげ	たけのこ たまねぎ えのきたけ はねぎ		かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	29.2	
18 木	ごはん			こめ		582	大津小 卒業生の献立 ミニトマト 2こ (小1年は、なし)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	しお しょうゆ	23.2	
	きゅうりのひたひた	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし	776	
	かきたまじる	とうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ こまつな	でんぶん	しょうゆ しお かつおだし	28.6	
	ミニトマト		ミニトマト				
19 金	せきはん ごましお			もちこめ こめ あずき ごま	しお	655	入学・進級 お祝い献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが にんにく	さとう	しょうゆ みりん	27.2	
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	さとう	しお	834	
	すまじる	とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ		しょうゆ しお かつおだし わふうだし	34.1	
	いちごクレープ	とうにゅう	いちご レモン	油 さとう こめこ 水あめ	しょうゆ		
22 月	ごはん			こめ		589	島田第二中 生徒作成献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ しお	23.0	
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ	759	
	たけのこいりにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん こんにゃく	じゃがいも 油 さとう	しょうゆ さけ	27.3	

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理+具たくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介

< 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくららは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。 ○魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○主食の製造工場では、そば、山芋、大豆、卵、くるみ、ごま、りんご、もち等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。



【生産者紹介 URL】 <https://www.city.shimada.shizuoka.jp/kurashi-docs/chisanchisyou.html>

令和 6 年 4 月 給食カレンダー





島田市立南部学校給食センター

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作るもとになる食品 (赤色)	体の調子を整える もとになる食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
23 火	ソフトめん			めん		635	チキンナゲット 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9	
	ミートソース	ぶたにく みそ チーズ	たまねぎ にんじん トマト	さとう 油	ケチャップ ハヤシルウ ペンヤメルソース ソース スープストック しお		
	チキンナゲット	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ ラード でんぶん 油	しょうゆ しお チキンスープ	801	
	かいそうサラダ (わふうドレッシング)	かいそう	キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング		33.9	
24 水	ごはん			こめ		625	四国地方の 料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.7	
	かつおフライ	かつお		パンこ こむぎこ でんぶん 油	しお		
	コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ す しお	789	
	そうめんじる	とうふ かまぼこ	だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ	そうめん	しょうゆ しお かつおだし	31.6	
	いよかんゼリー		いよかん	さとう			
25 木	げんまいいりパン			パン げんまい		610	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.7	
	ハンバーグ デミグラスソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん マッシュポテト 油	デミグラスソース ソース ケチャップ ワイン しお		
	やさいサラダ (イタリアドレッシング)		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		764	
	ポトフ	とりにく ウィナー	たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも	がらすープ コンソメ しょうゆ しお	31.6	
26 金	ごはん			こめ		577	おしまちゃん ランチ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4	
	さわらのカレーあげ	さわら		でんぶん 油	しょうゆ カレーこ		
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう	しお しょうゆ す	749	
	ぐだくさんしまだじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ はねぎ		かつおだし	31.7	
30 火	ごはん			こめ		609	六小 あげぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.0	
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ ラード さとう 油	しょうゆ しお さけ		
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油 さとう	しょうゆ	804	
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はねぎ にんにく しょうが	油 でんぶん さとう	しょうゆ ちゅうかスープ しお トウバンジャン	29.3	

食べる量をたしかめてみよう

成長とともに、体に必要な量が増えます。
ごはんと汁物の量の目安を、参考までに示しました。
家で食べている量を量って確かめてみましょう。



ご は ん	低学年:120gくらい	中学年:150gくらい	高学年:190gくらい	中学生:220gくらい
				
し る も の	低学年:130gくらい	中学年:160gくらい	高学年:180gくらい	中学生:200gくらい
				