

4月9日	木	4月10日	金	4月13日	月	4月14日	火	4月15日	水	4月16日	木	4月17日	金	4月20日	月	4月21日	火	4月22日	水	4月23日	木
なめし ぎゅうにゅう ごもくうどん ひじきのもの		ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのパラパラあげ● ぶたじる ふりかけ(のり)		こっぺパン ぎゅうにゅう ポークシチュー エリンギのいためもの		えだまめコーンごはん ぎゅうにゅう ミートボールのあまからに しんじゃがのみそしる		こくとうこっぺパン ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため たまごスープ		ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ とうふチゲ		ごはん アシドミルク さばのみそに のっぺいじる		こっぺパン ぎゅうにゅう ミンチカツ コンソメスープ		たきこみごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんの さっぱり たまねぎのみそしる		ミニパン ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ キャベツとウィンナーのいためもの ハイチーズ		むぎごはん● ぎゅうにゅう カレーライス ごぼうのいためもの●	
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	えだまめ コーン	緑	こくとうこっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	とりにく	赤	ミニパン	黄	ごはん	黄
なめしのもと	緑	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ウィンナー チキンフィヨン	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	うすあげ にんじん	赤	ぎゅうにゅう	赤	おしむぎ	黄
ぎゅうにゅう	赤	かぼちゃ さつまいも	緑	ぶたにく あかワイン	赤	うすくちしょうゆ アルファーカーもちこめ	黄	ぶたにく たまねぎ あかワイン	赤	ぎょうざ なたねあぶら こいくちしょうゆ	緑	さば つちしょうが みそ	赤	ミンチカツ なたねあぶら	赤	しいたけ しめじ うすくちしょうゆ	緑	スパゲティ ベーコン にんじん	黄	ぎゅうにゅう	赤
うどん	黄	たまねぎ	緑	じゃがいも	黄	ミートボール	赤	たまねぎ	赤	さとう	黄	みそ	赤	キャベツ ベーコン	緑	みりん	黄	たまねぎ	赤	ぶたにく	赤
とりにく	赤	アスパラガス	緑	たまねぎ	緑	ウスターソース	赤	ウスターソース	赤	ぶたにく	赤	こいくちしょうゆ	黄	じゃがいも	赤	だしパック	黄	ドライパセリ	黄	サラダあぶら	黄
ごぼう	緑	こむぎこ	黄	にんじん	黄	ぎゅうにゅう	赤	サラダあぶら	黄	さとう	黄	さとう	黄	たまねぎ	黄	アルファーカーもちこめ	黄	じゃがいも	黄	たまねぎ	黄
にんじん	緑	なたねあぶら	黄	サラダあぶら	黄	ミートボール	赤	さとう	黄	さけ	赤	さけ	赤	にんじん	赤	ぎゅうにゅう	赤	あかワイン	赤	にんじん	赤
だいこん	緑			ハヤシフレーク	黄	ミートボール	赤	さとう	黄	さけ	赤	さとう	赤	にんじん	赤	うすくちしょうゆ	赤	トマトピューレ	赤	プルーンピューレ	赤
はくさい	緑	ぶたにく	赤	チキンフィヨン	黄	さとう	黄	★たけのこ	緑	とうふ	赤	とりにく	赤	チキンフィヨン	赤	ぶたにく	赤	チキンフィヨン	赤	にんにく	赤
うすあげ	赤	さけ	黄	デミグラスソース	黄	こいくちしょうゆ	黄	たまご	赤	にんじん	緑	だいこん	赤	うすくちしょうゆ	赤	つちしょうが	赤	のうこうソース	赤	こめこカレールウ	赤
あおねぎ	緑	じゃがいも	緑	なまクリーム	緑	チキンフィヨン	黄	にんじん	赤	はくさい	緑	だいこん	緑	みりん	赤	みりん	赤	ウスターソース	赤	カレーこ	赤
さけ	赤	こんにゃく	緑	トマトケチャップ	緑	かたくりこ	黄	たまねぎ	赤	キムチのもと	黄	ごぼう	赤	ドライパセリ	赤	ぶたにく	赤	トマトケチャップ	緑	あかワイン	赤
うすくちしょうゆ	赤	にんじん	緑	エリンギ	緑	しんじゃがいも	黄	えのきだけ	赤	にら	黄	ごぼう	赤		赤	だしパック	黄	キャベツ	緑	チキンフィヨン	赤
みりん	赤	だいこん	緑	りょくとうもやし	赤	うすあげ	赤	あおねぎ	赤	ちゅうかスープ	赤	うすあげ	赤		黄	さとう	黄	コーン	赤	ウスターソース	赤
だしパック	赤	うすあげ	赤	ベーコン	赤	だいにん	赤	つちしょうが	赤	うすくちしょうゆ	黄	だしパック	赤		黄	こいくちしょうゆ	赤	ウィンナー	赤	こいくちしょうゆ	黄
ひじき	赤	あおねぎ	赤	にら	赤	あおねぎ	赤	うすくちしょうゆ	黄	こまあぶら	黄	さけ	赤		黄	みりん	赤	チキンフィヨン	赤	ごぼう	緑
さけ	赤	だしパック	赤	うすくちしょうゆ	赤	みそ	赤	かたくりこ	黄			みりん	赤		黄	サラダあぶら	赤	サラダあぶら	黄	ベーコン	赤
ひらてん	赤	のりふりかけ	赤									かたくりこ	黄		黄	す		ハイチーズ	赤	にんじん	赤
うすあげ	赤											あおねぎ	緑		黄	★たまねぎ	緑			いりすりごま	黄
こんにゃく	赤												黄		赤	とうふ	赤			こいくちしょうゆ	黄
にんじん	緑												緑		赤	うすあげ	赤			ごまあぶら	黄
さとう	黄												赤		赤	にんじん	赤				
こいくちしょうゆ	黄												黄		赤	あおねぎ	赤				
みりん	黄												緑		赤	だしパック	赤				
だしパック	黄												黄		赤	みそ	赤				
サラダあぶら	黄												緑		赤		赤				
●の付いた献立は、かみかみ献立です。				※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。				赤 → 主に血や肉や骨のもとになるもの 黄 → 主に力や熱のもとになるもの 緑 → 主に体の調子をととのえるもの				平均エネルギー量：591kcal									

4月24日	金	4月27日	月	4月28日	火	4月30日	木
ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのたきあわせ あつあげとだいこんのみそしる		こっぺパン ぎゅうにゅう ミートビーンズ コーンスープ		ごはん ジョア(プレーン) ホキのサクサクあげ とうにゅうみそしる		ごはん ぎゅうにゅう コツコツスタミナいため いなかじる	
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ジョアプレーン	赤	ぎゅうにゅう	赤
とりにく ひらてん じゃがいも いんげん にんじん ★だけのこ ★ふき さとう こいくちしょうゆ だしパック みりん さけ	赤 赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄 … … … … …	ぶたにく たまねぎ だいず にんにく トマトケチャップ ウスターソース カレーコ サラダあぶら あかワイン チキンフィヨン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ドライパセリ チキンフィヨン クリームコーン コンデンススープ ぎゅうにゅう なまクリーム サラダあぶら	赤 緑 赤 緑 緑 … … 黄 … … 黄 緑 緑 緑 … … 緑 黄 赤 黄 黄	ホキてんたまあげ なたねあぶら とりつくね だいこん うすあげ ごぼう にんじん あおねぎ とうにゅう みそ だしパック	赤 黄 赤 緑 赤 緑 緑 緑 赤 赤 …	ぶたにく きりぼしだいこん ブロッコリー にんじん にんにく つちしょうが サラダあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ りんごピューレ ごまあぶら いりごま とりにく さけ じゃがいも だいこん にんじん うすあげ こんにゃく あおねぎ だしパック みそ	赤 緑 緑 緑 緑 黄 … 黄 … 緑 黄 黄 赤 … 黄 緑 緑 赤 … 緑 … 赤
あつあげ だいこん たまねぎ にんじん あおねぎ だしパック みそ	赤 緑 緑 緑 緑 … 赤						
こんげつのちゃんちしょう おおさかでとれたさくもつに★をつけています。 ・せんしゅうたまねぎ(4/21) ・ふき ・だけのこ							

＜今月のアレルギー食品＞	
食品名	原材料(アレルギー28品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン・ウインナー	豚肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
ぎょうざ	豚肉・大豆・小麦
鶏つくね	鶏肉
うどん・スパゲティ	小麦
アシドミルク・ショア ハイチーズ	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ 厚あげ・みそ・豆乳	大豆
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
チキンピヨ	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ハヤシフレーク	小麦・大豆
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
キムチの素	りんご・魚介類(魚醤・かたくちいわし) ごま油・魚エキス(たい)・オキアミ
ホキ天玉揚げ	魚(ホキ)・小麦・大豆
平天	魚(いとよりだい)
のりふりかけ	ごま・小麦

食物アレルギーで個別対応が必要な方は学校までご連絡ください

低アレルゲン献立について

パン・ごはん・飲用牛乳(乳飲料含む)を除いた給食の調理に卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、くるみ(特定原材料8品目)を使用しない献立を「**低アレルギー献立**」とし、できるだけ多くの子どもが**同じ給食を食べられるよう**に取り組んでいます。



4月14日 ^{せいこうしょうがっこう} 清高小学校の^{じどう}児童が^{かんが}考えた「^{えだまめ}枝豆コーンごはん」

4月30日 高陽 小 学校の児童が考えた「骨骨スタミナ炒め」が登場！

今年、高石市すべての小学校で「給食で食べたいおいしいおかずコンテスト」を夏休みの宿題として行いました。

テーマ：「強い骨作りに役立つおかずを考えよう」



カルシウムの多い食材：

えだまめ
枝豆コーンごはん→枝豆

えだまめ
骨骨スタミナ炒め→切り干し大根・ブロッコリー

こつこつ
いた き ぼ だいこん

おすすめポイント：

えだまめ じふん す えだまめ はい
枝豆コーンごはん→「自分の好きな枝豆とコーンが入っています。」

骨骨スタミナ炒め→「味付けのソースは手作りです。」

おいしく^た食べて^{つよ}強い^{ほね}骨を^{つく}作しましょう♪