

4月分

給食献立予定表

大山崎町立第二大山崎小学校

◎牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

★マークはしんメニューです。

日付	こ ん だ て め い	加リ-(kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる	力や熱のもとになる	体の調子をととのえる
15 火	あじつけパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ	672 26.3	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	あじつけパン あぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ
16 水	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	622 24.3	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ カットわかめ	こめ かたくりこ げんまい あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんにく にんじん たけのこ しいたけ ニラ もやし ホールコーン
17 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき もやしのごまあえ みそしる(じゃがいも)	635 24.5	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ごま	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ
18 金	チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	683 21.5	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ヨーグルト	こめ おぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ みかんかん おうとうかん パインかん
21 月	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの キャベツのつつついため	600 19.0	ぎゅうにゅう ぶたにく たきこみわかめ ベーコン	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう マロニー	きりぼしだいこん にんじん つきこんにやく キャベツ ニラ
22 火	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース やさしいため	679 26.1	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	こがたパン スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん もやし ニラ
23 水	【せかいのりょうり】 ★パエリア ぎゅうにゅう ABCスープ フルーツゼリー	586 21.1	ぎゅうにゅう とりにく イナアガー ベーコン	こめ マカロニ あぶら さとう	にんにく キャベツ にんじん ピーマン パセリ たまねぎ ホールコーン トマトかん ももかん みかんかん
24 木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのあまずソースかけ(はまち) だいずのいそに みそしる(こまつな)	706 27.6	ぎゅうにゅう はまち だいず ひじき あぶらあげ	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう じゃがいも	ねぎ こまつな
25 金	たけのこごはん ぎゅうにゅう キャベツととりにくのみそいため ニラたまスープ	555 20.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ベーコン たまご	こめ あぶら じゃがいも さとう	たけのこ キャベツ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ にんにく ニラ
28 月	とりそばろどんぶり ぎゅうにゅう さんしょくやさいのナムル かきたまじる	596 25.8	ぎゅうにゅう とりミンチ きざみのり たまご とうふ カットわかめ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん もやし ほししいたけ ニラ ねぎ
30 水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	614 19.3	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ツナ	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ ごま	しょうが ほししいたけ たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ニラ

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
～4月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都
牛乳 京都

牛肉 北海道・青森
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫他
鶏卵 京都

はまち 岩手

世界の料理を味わおう！

2025年4月13日から10月13日まで「EXPO 2025大阪・関西万博」が開催されます。そこで乙訓地域の小中学校では、4月から10月までの間、万博の参加国の中から6つの国をテーマにした献立を、給食で提供します。どんな料理が出てくるかお楽しみに！毎月の給食だよりや献立表で料理や各国の食文化などを紹介する予定です。

4月～10月
毎月1回

今月の世界の料理「スペイン」



〈スペインってどんな国？〉

人口：約4700万人(日本の約5分の2)

面積：約50万km²(日本の約1.3倍)

位置：ヨーロッパ南部

首都：マドリード

言葉：スペイン語

(おいしい⇒Está rico(エスタ リコ))

特徴：大西洋と地中海に面している

お昼に「シエスタ」という長い休憩がある

特に人気のあるスポーツはサッカー

〈食文化〉

米は野菜として位置づけられているため、主食のパンとパエリアと一緒に食べます。生産量が世界一のオリーブオイルはスペイン料理に欠かせない調味料です。料理には、にんにく、トマト、玉ねぎがよく使われます。家庭料理として、じゃがいも入りのスペイン風オムレツ「トルティージャ」がよく食べられます。

食事は基本的に1日に5回で、朝・昼・夜の3食に加えて、午前と午後日本のおやつのような間食をとる習慣があります。

- じゃがいも 鹿児島 他
人参 徳島 他
玉ねぎ 長崎 他
もやし 岐阜
生姜 高知
にんにく 青森
セロリー 静岡他
ほうれん草 京都他
ピーマン 高知他
キャベツ 愛知他
パセリ 香川他
- ねぎ 京都他
ニラ 高知