



4月

こんだて予定表



| 日<br>(曜)                     | こんだて                        | 赤の食品                | 黄の食品                                  | 緑の食品  | 調味料その他  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく<br>(g) |
|------------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------------------------|---|---|--------------------------------|
|                              |                             | 体をつくる               | エネルギーのもと                              | 体の調子をととのえる  |   |                                |
| 2・3年生のみの給食開始です。1年生の給食はありません。 |                             |                     |                                       |   |   |                                |
| 11<br>(金)                    | ごはん                         |                     | こめ                                    |   |   | 800<br>29.4                    |
|                              | 牛乳                          | 牛乳                  |                                       |   |   |                                |
|                              | ヤンニョムチキン                    | 鶏肉                  | でんぷん 米白絞油<br>三温糖                      | 土生姜 にんにく  | しょうゆ<br>ケチャップ   |                                |
|                              | こまつな炒め                      | ツナ油漬                | ごま油 三温糖 すりごま                          | こまつな もやし にんじん   | しょうゆ しお<br>こしょう   |                                |
|                              | わかめスープ                      | わかめ                 |                                       | コーン ねぎ 土生姜  | しお 薄しょうゆ  |                                |
| 1年生の給食開始です。                  |                             |                     |                                       |   |   |                                |
| 14<br>(月)                    | 肉みそ丼                        | 豚ひき肉 赤みそ            | こめ 米ぬか油 三温糖<br>白いりごま でんぷん             | 玉ねぎ にんじん<br>切干大根 土生姜<br>にんにく キャベツ                       | しょうゆ みりん<br>酒 豆板醤   | 773<br>28.9                    |
|                              | 牛乳                          | 牛乳                  |                                       |   |   |                                |
|                              | すまし汁(茎わかめ入り)                | とうふ 茎わかめ            |                                       | えのきだけ ねぎ  | 薄しょうゆ しお<br>削り節(だし用)  |                                |
| 15<br>(火)                    | 味付パン                        |                     | 味付パン                                  |   |   | 860<br>33.1                    |
|                              | 牛乳                          | 牛乳                  |                                       |   |   |                                |
|                              | かしわのこはく揚げ<br>野菜いっぱいスープ      | 鶏肉<br>ベーコン          | でんぷん 米白絞油                             | 土生姜<br>にんじん 玉ねぎ キャベツ                                    | しょうゆ<br>しお こしょう   |                                |
| 16<br>(水)                    | 玄米入りごはん                     |                     | こめ 玄米                                 |   |   | 768<br>29.5                    |
|                              | 牛乳                          | 牛乳                  |                                       |   |   |                                |
|                              | 麻婆豆腐<br>もやしとわかめの中華サラダ       | 豚ひき肉 とうふ 赤みそ<br>わかめ | 米ぬか油 三温糖 ごま油<br>でんぷん<br>ごま油 三温糖 白いりごま | 土生姜 にんにく 玉ねぎ<br>にんじん ゆでたけのこ<br>干しいたけ なら<br>もやし にんじん コーン | しょうゆ 酒<br>豆板醤<br>酢 薄しょうゆ<br>しお  |                                |
| 17<br>(木)                    | たけのこごはん                     | 油あげ                 | こめ                                    | たけのこ にんじん   | みりん 酒<br>薄しょうゆ しお<br>削り節(だし用)   | 682<br>25.0                    |
|                              | 牛乳                          | 牛乳                  |                                       |   |   |                                |
|                              | キャベツと鶏肉のみそ炒め                | 鶏肉 赤みそ              | 米ぬか油                                  | 土生姜 にんにく キャベツ<br>ピーマン                                   | しお こしょう<br>しょうゆ 酒<br>豆板醤  |                                |
|                              | ニラたまスープ                     | ベーコン 鶏卵             | 米ぬか油 馬鈴薯                              | 玉ねぎ にんじん なら   | 削り節(だし用)<br>薄しょうゆ しお  |                                |
| 18<br>(金)                    | チキンカレー                      | 鶏肉 脱脂粉乳<br>粉チーズ     | こめ 麦 米ぬか油<br>馬鈴薯 バター 小麦粉              | にんにく 土生姜 玉ねぎ<br>にんじん セロリー                               | しお こしょう<br>カレー粉<br>ケチャップ<br>トマトペースト<br>チャツネ<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>ターメリック<br>クミン カルダモン | 843<br>26.0                    |
|                              | 牛乳                          | 牛乳                  |                                       |   |   |                                |
|                              | フルーツのヨーグルトあえ                | ヨークアシド              |                                       | みかん缶  |   |                                |
| 21<br>(月)                    | わかめごはん                      | 炊込わかめ               | こめ 麦                                  |   |   | 716<br>22.9                    |
|                              | 牛乳                          | 牛乳                  |                                       |   |   |                                |
|                              | 切干大根とじゃが芋の煮物<br>キャベツのつるつる炒め | 豚肉<br>ベーコン          | 馬鈴薯 米ぬか油 三温糖<br>マロニー 米ぬか油 三温糖         | 切干大根 つきこんにやく<br>にんじん<br>キャベツ なら                         | しょうゆ<br>酒 しょうゆ しお<br>こしょう   |                                |
| 22<br>(火)                    | 小型コッペパン                     |                     | パン                                    |   |   | 879<br>32.7                    |
|                              | 牛乳                          | 牛乳                  |                                       |   |   |                                |
|                              | スパゲティミートソース<br>野菜炒め         | 牛ひき肉 豚ひき肉           | ハーフスパゲティ オリーブ油<br>米ぬか油<br>米ぬか油        | パセリ 玉ねぎ<br>キャベツ にんじん もやし<br>なら                          | しお こしょう<br>トマトピューレ<br>ケチャップ<br>しお こしょう<br>しょうゆ  |                                |

**世界の料理を味わおう!**  
**4月~10月 毎月1回**

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楽しみに!  
 毎月の給食だよりやスクールランチなどで料理や各国の食文化などを紹介する予定です。

| 日<br>(曜)                                 | こんだて         | 赤の食品       | 黄の食品                    | 緑の食品                         | 調味料その他                    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく<br>たんぱく<br>(g) |
|--|--------------|------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------|--|
|  |              | 体をつくる      | エネルギーのもと                | 体の調子をととのえる                   |                           |  |
| 万博の開催に合わせて世界の料理が登場します。今月はスペイン料理からパエリアです。 |              |            |                         |                              |                           |  |
| 23<br>(水)                                | パエリア(万博メニュー) | 鶏肉 ベーコン    | こめ 米ぬか油                 | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>ホールトマト ピーマン | ターメリック<br>白ワイン しお<br>こしょう | 696<br>25.3                            |
|  | 牛乳           | 牛乳         |                         |                              |                           |  |
|  | ABCスープ       | ベーコン       | アルファベットマカロニ 米ぬか油        | キャベツ 玉ねぎ にんじん<br>コーン パセリ     | しお こしょう                   |  |
|  | オレンジゼリー      | エースアガー     | 三温糖                     | みかん缶<br>オレンジジュース             |                           |  |
| 24<br>(木)                                | ごはん          |            | こめ                      |                              |                           | 693<br>27.3                            |
|  | 牛乳           | 牛乳         |                         |                              |                           |  |
|  | 鶏肉のみそ焼き      | 鶏肉 信州みそ    | 三温糖                     | 土生姜 ねぎ                       | 酒 しょうゆ<br>豆板醤             |  |
|  | たけのこのかか煮     | 花かつお       | 三温糖                     | たけのこ                         | みりん 薄しょうゆ<br>削り節(だし用)     |  |
| 野菜のすまし汁                                  | わかめ          |            | 玉ねぎ キャベツ<br>にんじん えのきだけ  | 薄しょうゆ しお<br>削り節(だし用)         |                           |  |
| 25<br>(金)                                | ごはん          |            | こめ                      |                              |                           | 857<br>33.9                            |
|  | 牛乳           | 牛乳         |                         |                              |                           |  |
|  | 魚の甘酢ソースかけ    | つばす        | 小麦粉 だんご 三温糖<br>米白絞油     | 土生姜 ねぎ                       | 酒 しょうゆ 酢                  |  |
|  | 大豆のいそ煮       | 大豆 ひじき     | 三温糖                     |                              | しょうゆ<br>煮干し(だし用)          |  |
| 小松菜のみそ汁                                  | 油あげ 信州みそ     | 馬鈴薯        | こまつな                    | 煮干し(だし用)                     |                           |  |
| 28<br>(月)                                | とりそぼろ丼       | 鶏ひき肉 刻み海苔  | こめ 米ぬか油 三温糖             | 玉ねぎ にんじん<br>干しいたけ 土生姜        | しょうゆ みりん                  | 767<br>34.9                            |
|  | 牛乳           | 牛乳         |                         |                              |                           |  |
|  | 三色野菜のナムル     |            | ごま油 白いりごま               | もやし にんじん にはら                 | しょうゆ しお                   |  |
|  | かきたま汁        | 鶏卵 とうふ わかめ | でんぷん                    | にんじん ねぎ                      | 薄しょうゆ しお<br>削り節(だし用)      |  |
| 30<br>(水)                                | ごはん          |            | こめ                      |                              |                           | 743<br>22.7                            |
|  | 牛乳           | 牛乳         |                         |                              |                           |  |
|  | じゃが芋のあんかけ    | 豚ひき肉       | 馬鈴薯 米ぬか油 三温糖<br>ごま油 だんご | 土生姜 玉ねぎ にんじん<br>干しいたけ ピーマン   | しょうゆ しお<br>こしょう           |  |
|  | キャベツのツナ炒め    | ツナ油漬       | ごま油 三温糖 白いりごま           | キャベツ にはら                     | しょうゆ しお<br>こしょう           |  |

### 給食食材 産地情報 ~4月の主な食材の産地~ (資料提供(財)京都府学校給食会)

|                                    |                                       |                     |   |  |                    |
|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---|--|--------------------|
| 米 京都<br>麦 福井<br>もち玄米 北海道他<br>牛乳 京都 | 牛肉 北海道他<br>豚肉 鹿児島他<br>鶏肉 宮崎他<br>鶏卵 京都 | つばす 岩手<br>しらす干し 兵庫他 | じゃがいも 鹿児島他<br>玉ねぎ 長崎他<br>にんじん 徳島他<br>もやし 岐阜<br>土生姜 高知<br>にんにく 青森<br>セロリー 静岡 | にはら 高知<br>ピーマン 高知他<br>パセリ 香川他<br>グリーンピース 北海道<br>チンゲン菜 静岡他<br>ねぎ 京都他<br>ほうれん草 京都他 | 地元産(長岡京市産)<br>たけのこ |
|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---|--|--------------------|

食材納品状況や調理の都合により、献立内容や使用食材の一部を変更する場合があります。  
変更の際にはスクリーン等を通じてお知らせいたします。



長岡京市はたけのこの産地です。  
4月の半ばから5月連休の頃には、地元の竹林で収穫されたたけのこが手に入ります。  
17日(木)の「たけのこごはん」と24日(木)「たけのこのかか煮」は、地元長岡京市産のたけのこを使います。



### たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。

