

新しいクラスの仲間と
楽しく、気持ちよく
おいしく食べよう!



4月 献立予定表



日 (曜)	献立	加 (kcal) タンパ ｸ(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
	2, 3年生のみ					
11 (金)	ごはん	800 29.4	米			
	牛乳			牛乳		
	ヤンニョムチキン		でんぷん 米油 さとう	鶏肉	土生姜 にんにく	しょうゆ ケチャップ コチジャン
	こまつナ炒め		ごま油 さとう すりごま	ツナ	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
	わかめスープ			わかめ	とうもろこし ねぎ 土生姜	しお しょうゆ スープベースチキン
14 (月)	玄米入りごはん	754 29.3	米 もち玄米			
	牛乳			牛乳		
	麻婆豆腐		米油 さとう ごま油 でんぷん	豚ミンチ とうふ	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	もやしとわかめの中華サラダ		ごま油 さとう ごま	わかめ	もやし にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ しお
15 (火)	味付パン	902 34.7	味付けパン			
	牛乳			牛乳		
	かしわのこはく揚げ		でんぷん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ
	豆のミネストローネ		米油	大福豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー しめじ トマト	ビューレー ケチャップ スープベースチキン 白ワイン しお こしょう
16 (水)	肉みそ丼	747 28.2	米 米油 ごま さとう でんぷ ん	豚ミンチ	玉ねぎ にんじん 切干大根 土生姜 にんにく キャベツ	赤みそ しょうゆ みりん 酒 豆板醤
	牛乳			牛乳		
	茎わかめ入りすまし汁			とうふ 茎わかめ	えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
17 (木)	ごはん	719 29.3	米			
	牛乳			牛乳		
	鶏肉のみそ焼き		さとう	鶏肉	土生姜 ねぎ	酒 信州みそ しょうゆ 豆板醤
	たけのこのかか煮		さとう	かつお節	たけのこ	みりん しょうゆ 削り節(だし用)
	糸寒天のスープ		ごま油	ベーコン	糸寒天 チンゲン菜 土生姜 キャベツ にんじん しいたけ	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン
18 (金)	チキンカレー	832 25.6	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スkimミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン
	牛乳			牛乳		
	フルーツのヨーグルト和え			ヨーグルト	みかん缶	
21 (月)	わかめごはん(麦入り)	721 22.4	米 麦	わかめ		
	牛乳			牛乳		
	切干大根とじゃが芋の煮物		じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	豚肉	切干大根 にんじん	しょうゆ
	キャベツのつるつる炒め		マロニー 米油 さとう	ベーコン	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう
22 (火)	小型コッペパン	861 32.9	小型コッペパン			
	牛乳			牛乳		
	スパゲティミートソース		スパゲティ オリーブオイル 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	パセリ 玉ねぎ	しお こしょう ビューレー ケチャップ
	野菜炒め		米油		キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
23 (水)	パエリア	720 25.4	米 米油	鶏肉 ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト ピーマン	ターメリック 白ワイン しお こしょう スープベースチキン
	牛乳			牛乳		
	ABCスープ		マカロニ 米油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	スープベースチキン しお こしょう
	フルーツゼリー		上白糖		黄桃缶 みかん缶 アガー	

日 (曜)	献立	加リー (kcal) タンパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
24 (木)	たけのこごはん	718 29.0	米	油あげ	たけのこ にんじん	みりん 酒 しょうゆ しお 削り節(だし用)
	牛乳			牛乳		
	キャベツと鶏肉のみそ炒め		米油	鶏肉	土生姜 にんにく キャベツ ピーマン	しお こしょう 赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤
	ニラたまスープ		米油 じゃがいも	ベーコン 鶏卵	玉ねぎ にんじん にら	削り節(だし用) しょうゆ しお
25 (金)	ごはん	861 33.6	米			
	牛乳			牛乳		
	魚の甘酢ソースかけ		小麦粉 でんぶん 米油 ごま油 さとう	はまち	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢
	大豆のいそ煮		さとう	大豆 ひじき		しょうゆ 煮干し(だし用)
28 (月)	小松菜のみそ汁	721 31.8	じゃがいも	油あげ	小松菜	信州みそ 煮干し(だし用)
	とりそぼろ丼		米 米油 さとう	鶏ミンチ 刻みのり	玉ねぎ にんじん しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん
	牛乳			牛乳		
	骨太酢の物		さとう ごま	わかめ しらす干し	切干大根 にんじん きゅうり	しょうゆ 酢
30 (水)	かきたま汁	743 22.7	でんぶん	鶏卵 とうふ わかめ	にんじん ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
	ごはん		米			
	牛乳			牛乳		
	じゃが芋のあんかけ		じゃがいも 米油 さとう ごま油 でんぶん	豚ミンチ	土生姜 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう
	キャベツのツナ炒め		ごま油 さとう ごま	ツナ	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう

給食食材 産地情報

米 : 京都
麦 : 福井
玄米 : 秋田
牛乳 : 京都

豚肉 : 鹿児島
他
鶏肉 : 宮崎他
鶏卵 : 京都

はまち : 岩手
しらす干し : 国内

じゃがいも : 鹿児島他
パセリ : 香川他
セロリー : 静岡他
キャベツ : 愛知他
もやし : 岐阜
たけのこ水煮 : 京都

にんじん : 長崎他
しょうが : 高知
にら : 高知
チンゲンサイ : 静岡他
切干大根 : 宮崎
干しシイタケ : 九州他

たまねぎ : 長崎他
にんにく : 青森
ピーマン : 高知他
ねぎ : 京都他
大豆 : 北海道

長岡京市地元産
たけのこ

17,24日
お楽しみに!

～資料提供 (財) 京都府学校給食会他～

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お楽しみに！毎月の給食日より献立表で料理や各国の食文化などを紹介する予定です。

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します！

今月の世界の料理「スペイン」

献立 パエリア

〈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を一緒に食べます。
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、午前と午後には日本のおやつのような間食をとる習慣があります。