

給食だより 4月

呉市教育委員会
学校施設課

入学・進級
おめでとう

4月は新しい学年のスタートです。新しい学年、新しい教室、新しい教科書・・・と気持ちまで新しくなります。

給食は、成長期の心と体の健康を守るためにとても大切です。元気に生活するために、好き嫌いをしないで何でも食べて、じょうぶな体をつくっていきましょう!!

デリバリー給食って???

デリバリー給食は、文部科学省から示されている「学校給食摂取基準」をもとに、献立を作成し、学校外の民間業社が調理したものをランチボックスに盛り付け、各学校に配送する方式です。



デリバリー給食の基本は、
主食(ごはん・パン)、副菜(おかず)、牛乳です。

主食(ごはん・パン)

基本にご飯で、温かいです。
混ぜごはんなども登場します。
月1回、パンが登場します!
コッペパン、パンズパンなどが月
替わりで登場します。
プラス50円で主食の追加もでき
ます(ごはん・パンが2個)。



箸・スプーンは家庭から持参してください

牛乳

基本的に牛乳です。
と〜きどきみかん
ジュースや発酵乳
も登場します!



副菜(おかず)

食中毒の原因となる細菌の繁殖を防ぐ
ため、調理後は必ず冷ましてからランチ
ボックスに盛り付けます。
人気の「鶏肉のから揚げ」は3つ入りま
す!新しいメニューの食べ方は給食だよ
りに掲載しています。確認してみてください
ね!



来年度からは呉市内すべての中学校で食缶制給食が開始するため、
デリバリー給食を食べられるのは今年度が最後の予定です。
今年度もおいしく安心安全なデリバリー給食をお届けしますので、お楽しみに!



中学校給食の1日の流れ

民間調理業者の施設で作ったおかずやごはんを、お弁当箱に1人分ずつ盛り付けられた給食が、各中学校に配送されます。この4月からは、7校(白岳中、広中央中、横路中、片山中、呉中央中、昭和中、昭和中)の給食を1業者が作るようになります。

調理

配送

配膳

給食

後片付け



教育委員会で作成
した献立に基づき、
民間調理場で当日
の朝に調理します。



学校まで衛生管理
に適した温度管理
の下、配送します。



配膳員が、クラス
ごとに食数を確認
し、耐熱性のコン
テナでランチボッ
クスを保管します。



生徒が配膳室から
教室まで給食を運
び、各教室で食べ
ます。



食後、ランチボッ
クスは配膳室へ返
却します。返却さ
れたランチボッ
クスは、委託業者が
回収・洗浄します。



令和6年4月 中学校給食献立表



月	火	水	木	金
ごはん (主食) おかず ↔ 交互に食べましょう ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。	10 ごはん、牛乳 ドライカレー グリーンマカロニ ほうれん草の卵炒め インゲンツナ和え エネルギー 800 kcal	11 ごはん、発酵乳 さばの竜田揚げ 磯ポテト チキンボールの トマト煮 ひじきサラダ エネルギー 878 kcal	12 ごはん、牛乳 ガリパタチキン 二色ソテー わかめサラダ 大学いも エネルギー 819 kcal 摂取しにくい海藻類：わかめ	
15 ごはん、牛乳 ミックスフライ (チキン・えび) よろこびキャベツ かぼちゃの煮物 菜の花のごま和え プチたいやき エネルギー 795 kcal 行事食：入学・進級祝い	16 ごはん、牛乳 さわらのごま焼き インゲンソテー ボークビーンズ レバーの唐揚げ エネルギー 813 kcal	17 ごはん、牛乳 ホイコーロー 小いわしの唐揚げ 海藻あえ ポテトサラダ 味付のり エネルギー 783 kcal	18 ごはん、牛乳 コロッケ 小松菜のじゃこ炒め 噛みついてる！ GoGo炒め 切干し大根のサラダ エネルギー 783 kcal よい歯の日	19 ごはん、牛乳 とり天 キャベツソテー イタリアンマカロニ わかめきゅうり カニカマ生酢 小袋ボン酢 エネルギー 882 kcal 郷土食：大分県
22 ごはん、牛乳 白身魚のフライ インゲンと コーンのソテー 春雨の五目炒め パイン缶 カレー エネルギー 846 kcal	23 ごはん、牛乳 照り焼きハンバーグ フライドポテト 親子煮 だけのこのおかか煮 エネルギー 835 kcal	24 黒糖パン、牛乳 キャベツとツナの スパゲティ ボイルブロッコリー チキンボールの クリーム煮 さつまいもの甘煮 エネルギー 701 kcal	25 ごはん、牛乳 酢鶏 豆腐の中華煮込み インゲンごま和え ふりかけ エネルギー 805 kcal	26 ごはん、牛乳 ヤンニョムSHARK 二色ソテー ジャーマンポテト ブロッコリーツナ和え ヨーグルト エネルギー 847 kcal
29 昭和の日	30 ごはん、牛乳 デミカツ丼の具 ボイルキャベツ 小松菜と厚揚げの 味噌炒め 黄桃缶 エネルギー 834 kcal 郷土食：岡山県	4月の献立から 4/30(火) デミカツ丼 広島県のおとなり岡山県 発祥のB級グルメです。ご はんの上にボイルキャベツ、 デミカツ丼の具を乗せて食 べてください。 ごはん ボイル キャベツ デミカツ丼 の具 小松菜と厚揚げ の味噌炒め 黄桃缶		

《マークの説明》

スプーンがあると食べやすいですよ

小袋類がある日です

卵料理の日です



はし、スプーンは忘れずに持ってきてね



みんなで給食を食べよう



◆翌月から給食を希望される場合・・・

締切日までに学校へ

『中学校給食変更申込書』を提出してください。
(月単位で変更できます)

◆給食費の援助

経済的な理由によって就学が困難と認められる家庭に給食費
等について援助を行う「就学援助」の制度があります。
(学校又は学校教育課で手続きが必要です)

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。

※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和6年4月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
10	水	ごはん	ごはん（米）									25	木	ごはん	ごはん（米）								
		ドライカレー	鶏肉・たまねぎ・にんじん・大豆（冷）グリーンピース・食油・おろしにんにく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう											酢鶏	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油・たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮・青ピーマン・ごま油・中華だし・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉			●					
		グリーンマカロニ	マカロニ・食油・食塩・乾燥パセリ・こしょう			●								豆腐の中華煮込み	豚肉・木綿豆腐・たまねぎ・はくさい・にんじん・葉ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●					
		★ほうれん草の卵炒め	（冷）ほうれん草・（冷）殺菌液卵・たまねぎ・豚肉・にんじん・食塩・こしょう・食油	●										インゲンごま和え	（冷）いんげんまめカット・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●					
		インゲンツナ和え	（冷）いんげんまめカット・まぐろ油漬・（冷）カーネルコーン・うすくちしょうゆ・みりん			●								ふりかけ	やさしいふりかけ（鯉削り節・砂糖・みりん・青のり・食塩・黒のり）								
11	木	牛乳	牛乳		●							26	金	牛乳	牛乳			●					
		ごはん	ごはん（米）											ごはん	ごはん（米）								
		さばの竜田揚げ	（冷）さば切り身50g・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油			●								ヤンニョムSHARK	さめ切り身50g・おろししょうが・こしょう・でん粉・食油・コチュジャン・ケチャップ・はちみつ・こいくちしょうゆ・白いりごま			●					
		磯ポテト	じゃがいも・青のり・食塩・こしょう											二色ソテー	太もやし・（冷）赤パプリカ（千切り）・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		チキンボールのトマト煮	（冷）チキンボール・たまねぎ・にんじん・食油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●								ジャーマンポテト	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・乾燥パセリ・食油・コンソメ・食塩・こしょう			●					
12	金	ひじきサラダ	干ひじき・かにかまフレーク・きゅうり・（冷）カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				●		30	火	ブロッコリーツナ和え	まぐろ水煮・（冷）ブロッコリー・にんじん・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●					
		発酵乳	ジョア（プレーン）		●									ヨーグルト	ソフル元気ヨーグルト			●					
		牛乳	牛乳		●									牛乳	牛乳			●					
		ごはん	ごはん（米）											ごはん	ごはん（米）								
		ガリパタチキン	鶏肉・食塩・こしょう・おろしにんにく・こいくちしょうゆ・酒・みりん・上白糖・バター・たまねぎ		●	●									デミカツ丼の具	（冷）ヒレカツ（豚肉・でん粉・パン粉）・食油・（冷）グリーンピース・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・こいくちしょうゆ・でん粉			●				
15	月	二色ソテー	太もやし・（冷）赤パプリカ（千切り）・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					16	火	ボイルキャベツ	キャベツ・にんじん・食塩									
		わかめサラダ	ロースハム・カットわかめ・きゅうり・にんじん・だいこん・ノンオイル青じそドレッシング			●								小松菜と厚揚げの味噌炒め	生揚げ・鶏肉・（冷）小松菜・にんじん・たまねぎ・食油・中みそ・上白糖・かつおだし・こいくちしょうゆ・酒			●					
		大学いも	（冷）さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●								黄桃缶	黄桃缶（ダイス）								
		牛乳	牛乳		●									牛乳	牛乳			●					
		ごはん	ごはん（米）												牛乳	牛乳			●				
16	火	ミックスフライ（チキン・えび）	（冷）チキンカツ（鶏肉・パン粉・小麦粉、植物油脂）・えびフライ（えび・パン粉・小麦粉）・食油			●				●		17	水	よるこぶキャベツ	キャベツ・にんじん・塩昆布			●					
		よるこぶキャベツ	キャベツ・にんじん・塩昆布			●								かぼちゃの煮物	かぼちゃ・上白糖・こいくちしょうゆ・かつおだし・食塩			●					
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ・上白糖・こいくちしょうゆ・かつおだし・食塩			●								菜の花のごま和え	（冷）菜の花・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●					
		菜の花のごま和え	（冷）菜の花・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●								フチたいやき	フチたいやき（小麦粉・砂糖・小豆・砂糖・水あめ）			●					
		フチたいやき	フチたいやき（小麦粉・砂糖・小豆・砂糖・水あめ）			●								牛乳	牛乳			●					
17	水	牛乳	牛乳		●							18	木	ごはん	ごはん（米）								
		ごはん	ごはん（米）											コロッケ	（冷）ビーフコロッケ（ばれいしょ・玉ねぎ・砂糖・牛肉・しょうゆ・パン粉・小麦粉）・食油	●	●	●					
		ホイコーロー	豚肉・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・食油・おろしにんにく・赤みそ・トウバンジャン・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ			●								小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜・しらす干し・たまねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		小いわしのから揚げ藻塩あえ	小いわしのから揚げ（冷）・藻塩・食油											噛みってる！GoGo炒め	ごぼう・豚肉・切りこんにゃく・にんじん・（冷）さやいんげん・ごま油・白いりごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・酒			●					
		ポテトサラダ	じゃがいも・（冷）カーネルコーン・にんじん・乾燥パセリ・食塩・こしょう・ノンエッグマヨネーズ											切干し大根のサラダ	切干大根・にんじん・（冷）カーネルコーン・きゅうり・上白糖・食塩・食酢・うすくちしょうゆ			●					
18	木	味付のり	味付のり									19	金	牛乳	牛乳			●					
		牛乳	牛乳		●									ごはん	ごはん（米）								
		ごはん	ごはん（米）											とり天	鶏肉・酒・おろししょうが・こいくちしょうゆ・天ぷら粉・食油・小袋ボン酢			●					
		キャベツソテー	キャベツ・にんじん・食油・食塩・こしょう											イタリアンマカロニ	豚肉・マカロニ・食塩・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・食油・食塩・こしょう・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース			●					
		イタリアンマカロニ	豚肉・マカロニ・食塩・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・食油・食塩・こしょう・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース			●								わかめきゅうりカニカマ生酢	カットわかめ・きゅうり・かにかまフレーク・食酢・上白糖・食塩			●				●	
22	月	牛乳	牛乳		●							23	火	牛乳	牛乳			●					
		ごはん	ごはん（米）											ごはん	ごはん（米）								
		白身魚のフライ	（冷）ホキフライ60g（ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩）・食油			●								フライドポテト	ナチュラルカットポテト・食油・食塩								
		インゲンとコーンのソテー	（冷）カーネルコーン・（冷）いんげんまめカット・食油・食塩・こしょう											★親子煮	鶏肉・（冷）殺菌液卵・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩	●		●					
		春雨の五目炒め	はるさめ・豚肉・たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●								たけのこのおかか煮	たけのこ水煮・板こんにゃく・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・糸削り節			●					
24	水	パイン缶	パインアップル缶詰									24	水	牛乳	牛乳			●					
		カレー	カレー　ビーフレトルトパウチ		●	●								牛乳	牛乳			●					
		牛乳	牛乳		●									ごはん	ごはん（米）								
		ごはん	ごはん（米）											照り焼きハンバーグ	（冷）ハンバーグ（鶏肉・豚肉・玉ねぎ・砂糖・食塩）・たまねぎ・食油・こいくちしょうゆ・みりん・酒・でん粉			●					
		フライドポテト	ナチュラルカットポテト・食油・食塩											★親子煮	鶏肉・（冷）殺菌液卵・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩	●		●					
25	木	牛乳	牛乳		●							26	金	たけのこのおかか煮	たけのこ水煮・板こんにゃく・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・糸削り節			●					
		牛乳	牛乳		●									牛乳	牛乳			●					
		黒糖パン	（冷）黒糖パン（小麦粉、黒砂糖、植物油脂、イースト）			●								牛乳	牛乳			●					
		キャベツとツナのスパゲティ	まぐろ油漬・たまねぎ（冷）赤パプリカ（千切り）・キャベツ・スパゲティ・食塩・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●								黒糖パン	（冷）黒糖パン（小麦粉、黒砂糖、植物油脂、イースト）			●					
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩											キャベツとツナのスパゲティ	まぐろ油漬・たまねぎ（冷）赤パプリカ（千切り）・キャベツ・スパゲティ・食塩・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●					
26	金	チキンボールのクリーム煮	（冷）チキンボール・たまねぎ・にんじん・食油・牛乳・水・コンソメ・ベジマメルソース・食塩・こしょう		●	●						27	土	さつま芋の甘煮	（冷）乱切ポテト・上白糖・こいくちしょうゆ								
		牛乳	牛乳		●									牛乳	牛乳			●					
		黒糖パン	（冷）黒糖パン（小麦粉、黒砂糖、植物油脂、イースト）			●								黒糖パン	（冷）黒糖パン（小麦粉、黒砂糖、植物油脂、イースト）			●					
		キャベツとツナのスパゲティ	まぐろ油漬・たまねぎ（冷）赤パプリカ（千切り）・キャベツ・スパゲティ・食塩・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●								キャベツとツナのスパゲティ	まぐろ油漬・たまねぎ（冷）赤パプリカ（千切り）・キャベツ・スパゲティ・食塩・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●					
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩											チキンボールのクリーム煮	（冷）チキンボール・たまねぎ・にんじん・食油・牛乳・水・コンソメ・ベジマメルソース・食塩・こしょう			●	●				
27	土	さつま芋の甘煮	（冷）乱切ポテト・上白糖・こいくちしょうゆ			●						28	日	牛乳	牛乳			●					
		牛乳	牛乳		●									牛乳	牛乳			●					
		黒糖パン	（冷）黒糖パン（小麦粉、黒砂糖、植物油脂、イースト）			●								黒糖パン	（冷）黒糖パン（小麦粉、黒砂糖、植物油脂、イースト）			●					
		キャベツとツナのスパゲティ	まぐろ油漬・たまねぎ（冷）赤パプリカ（千切り）・キャベツ・スパゲティ・食塩・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●								キャベツとツナのスパゲティ	まぐろ油漬・たまねぎ（冷）赤パプリカ（千切り）・キャベツ・スパゲティ・食塩・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●					
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩											チキンボールのクリーム煮	（冷）チキンボール・たまねぎ・にんじん・食油・牛乳・水・コンソメ・ベジマメルソース・食塩・こしょう			●	●				
28	日	さつま芋の甘煮	（冷）乱切ポテト・上白糖・こいくちしょうゆ			●						29	月	牛乳	牛乳			●					
		牛乳	牛乳		●									牛乳	牛乳			●					
		黒糖パン	（冷）黒糖パン（小麦粉、黒砂糖、植物油脂、イースト）			●								黒糖パン	（冷）黒糖パン（小麦粉、黒砂糖、植物油脂、イースト）			●					
		キャベツとツナのスパゲティ	まぐろ油漬・たまねぎ（冷）赤パプリカ（千切り）・キャベツ・スパゲティ・食塩・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●								キャベツとツナのスパゲティ	まぐろ油漬・たまねぎ（冷）赤パプリカ（千切り）・キャベツ・スパゲティ・食塩・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●					
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩																				