

# 四月 卯月



16日(火) ポークカレー

NEW

スプーンの日

茎わかめのサラダ コーンコロッケ  
りんご(缶詰) 青じそドレッシング

17日(水) 揚げ餃子

NEW

スプーンの日

ビーンズフィッシュ 炒めビーフン  
厚揚げのそぼろあん 黄桃杏仁

18日(木) 鶏の香草パン粉焼き

NEW

スプーンの日

ピリカラきゅうり さけの豆乳煮込み  
キャベツのガーリックソテー ごまみつだんご

19日(金) 天丼(えび・かき揚げ・いも)

スプーンの日

豚肉と大根の煮物 はくさいのゆかり和え  
みかん(缶詰) 天つゆ

22日(月) ミンチカツ

チンゲン菜のオイスターソース炒め  
ミートスパゲティ ツナとひじきのさっと煮  
プチゼリー(ピーチ)

23日(火) チキンチキンごぼう

NEW

ほうれん草のナムル さつまりんご  
とうもろこしふりかけ

24日(水) ウィンナーピラフ

NEW

スプーンの日

にしんのカレー揚げ 照り焼きこんにゃく  
キャベツのサラダ フライドポテト  
かみかみ豆 イタリアンドレッシング

25日(木) スタミナ丼

スプーンの日

かぼちゃコロッケ 水菜とキャベツのごま和え  
はりはり漬け

26日(金) 豚肉のバーベキューソース

チキンポトフ はくさいのおかか  
金時豆の甘煮

29日(月) 昭和の日

30日(火) 米粉ささみカツ

焼きそば風マロニー ツナポテト  
シャインマスカットゼリー

4月の給食申し込みは

マークシート 3月15日(金)

インターネット 4月5日(金)

しめ切りです。

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!





**1学期の給食開始日は  
4月16日(火)です。  
※4月15日(月)まで  
給食はありません。**

<p>16 (火) ポークカレー</p> <p>茎わかめのサラダ コーンコロッケ りんご(缶詰) 青じそドレッシング</p> <p style="text-align: right;">スプーンの日</p>	<p>17 (水) 揚げ餃子</p> <p>ビーンズフィッシュ 炒めビーフン 厚揚げのそぼろあん<sup>New!!</sup> 黄桃杏仁</p>	<p>18 (木) 鶏の香草パン粉焼き</p> <p>ピリカラきゅうり さけの豆乳煮込み<sup>New!!</sup> キャベツのガーリックソテー ごまみつだんご</p> <p style="text-align: right;">スプーンの日</p>	<p>19 (金) 天丼(えび・かき揚げ・いも)</p> <p>豚肉と大根の煮物 はくさいのゆかり和え みかん(缶詰) 天つゆ</p>
<p>22 (月) ミンチカツ</p> <p>チンゲン菜のオイスターソース炒め ミートスパゲティ ツナとひじきのさっと煮 プチゼリー(ピーチ)</p>	<p>23 (火) チキンチキンごぼう</p> <p>ほうれん草のナムル<sup>New!!</sup> さつまいも とうもろこしふりかけ</p>	<p>24 (水) ウィンナーピラフ</p> <p>にしんのカレー揚げ<sup>New!!</sup> 照り焼きこんにやく キャベツのサラダ フライドポテト かみかみ豆 イタリアンドレッシング</p> <p style="text-align: right;">スプーンの日</p>	<p>25 (木) スタミナ丼</p> <p>かぼちゃコロッケ 水菜とキャベツのごま和え はりはり漬け</p> <p style="text-align: right;">スプーンの日</p>
<p>26 (金) 豚肉のバーベキューソース</p> <p>チキンポトフ はくさいのおかか 金時豆の甘煮</p>	<p>30 (火) 米粉ささみカツ</p> <p>焼きそば風マロニー ツナポテト シャインマスカットゼリー</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="963 710 1456 925"> <p><b>牛乳は給食時間中に 飲みましょう!</b></p> <p>給食の牛乳は冷蔵庫で温度管理して提供しています。時間が経ってから飲んだり家に持ち帰ってはいけません。</p> </div> <div data-bbox="1478 710 2128 925"> <p><b>定期テストや学校行事等により、 学校ごとに給食の実施日は異なります。</b></p> <p>献立表は全校共通で配布しています。予約カレンダー・マークシートに表示されていない日は、給食がありませんのでご注意ください。</p> </div> </div>	

**給食のときは  
おはしを忘れずに!**

「スプーンの日」はおはしとスプーンがあると、食べやすい日です。

**4月の給食費は3月31日(日)までに納付してください。  
給食の予約申込みは、マークシートが3月31日(日)、  
インターネットが4月5日(金)締切りです。**

- インターネットをご利用の方は、給食予約後に、必ず「マイページ」にログイン後、「申込確認とキャンセル」より、予約日が「予約完了」になっているかを、保護者の方がご確認ください。
- マークシートをご利用の方は、3月31日までに保健給食室へ郵送してください。  
(入学後は毎月15日までに配膳室のポストへ提出してください)

**※ご注意 締切日を過ぎてからの予約はできません。  
ください※ 給食の予約・給食費の納付は締切りに余裕を持って行ってください。**

**食券配付日のお知らせ**

**配付予定日 4月分 4月15日(月)  
5月分 4月25日(木)~30日(火)**

昼休みに配膳室で食券を配付します。生徒手帳と名札を持って、各自で忘れずに取りにきてください。  
(配付日は学校によって異なります。)

吹田市中学校給食予約ホームページ  
PC/スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>  
携 帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>

# 保護者のみなさま

## 中学校給食は毎月の申込みが必要です！

※申込みの手順について説明していますので、必ずご確認ください。

### 《給食ご利用の流れ》

- 1 登録申請書を提出** 登録申請書に必要事項を記入して学校に提出します。
- 2 ID・パスワードと払込票の発行** 教育委員会で給食予約システムに登録し、予約申込み時に必要なID・パスワードを記載した「インターネット認証情報通知書」と、給食費を入金するための「払込票」を送付します。
- 3 給食費の入金 (毎月15日まで)** お近くのコンビニエンスストアで、給食費をお支払いください。(払込票1枚につき122円の振込手数料が必要です。)  

原則、納付した2日後から申込みができます。  
※金・土・日曜日に納付した場合は、月曜日の夜以降に申込みができます。  
(月曜日が祝日の場合は、祝日明け後の平日の夜以降になります。)  
入金が予約システムに反映されるまで給食の申込みはできません。  
※給食費6800円(20食分)を入金し、申込み食数が20食に満たない場合は、給食費残金に繰越されますので、次回以降の申込みにご利用いただけます。
- 4 給食の申込み** マークシート・インターネットから、利用したい日の給食を選びお申込みください。  
※**マークシートは配膳室のポストへ毎月15日までに投函してください。**  
※**インターネットは毎月20日(追加予約分は当月5日)が予約締切日です。**  
(インターネット予約は、16日以降の給食を追加予約できます。)  

インターネットの申込後は、必ずマイページの「申込確認とキャンセル」より「予約完了」になっているか、保護者の方が確認してください。
- 5 食券の配付** **食券は配膳室にて配付します。**  
(配付開始の目安は毎月25日頃～、追加予約分は10日頃～)  
マークシートで申込みされた方には、申込結果が記載された「マークシート予約状況確認書」と「翌月分のマークシート」も合わせて配付します。
- 6 給食の受取り** 配膳室で「食券」と引き換えに「給食」を受取ります。  
**おはし・スプーンは各自でご持参ください。**  
**食べ終えた容器は、配膳室に返却してください。**



# 新入生のみなさん ご入学おめでとうございます！

## ＜給食の利用のしかた＞

新学期に配膳室で食券が配られます

申込みした日は食券とおはしを用意します

配膳室で給食を受けとります

教室に戻って食べます

食器・牛乳パックを配膳室に返します



配膳室カウンター  
(配置は学校ごとに異なります)

牛乳 ストロー	ごはん	おかず	食券 入れ
------------	-----	-----	----------

ごはん(茶色のカゴ)  
おかず(青色のカゴ)  
牛乳・ストローを一つずつとります。  
食券と忘れた場合は、生徒手帳で確認します。

牛乳パックはただで配膳室のゴミ箱に捨てます。  
食器は昼休みの間に必ず返しましょう。

## 配膳員さんに「ごちそうさまでした！」の言葉を忘れずに！

### 長期欠席に伴う返金について

給食を申込みされた方で、インフルエンザ等による出席停止で長期に欠席される場合は、**保健給食室へご連絡いただいた日から4日目以降の申込みが返金の対象**になります。給食を申込みされている方で長期欠席する場合は、保健給食室まで電話でご連絡ください。

※学級閉鎖・学校行事等で給食が中止になる場合は、保健給食室で対応しますので、個別の連絡は必要ありません。

# 吹田市中学校給食 使用食材一覧表

令和6年 4月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含まれています 】

16(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	17(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																						
	24.0g	19.8g	801kcal		28.1g	25.9g	871kcal		34.3g	19.5g	785kcal																																						
ごはん ポークカレー 豚肉、鶏卵、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンコ ョウ、油、小麦粉、(冷)わかげ、ケチャップ、リゾット (濃)しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、塩、胡椒、クミン 菜わかめサラダ 菜わかめ、キャベツ、小松菜、人参 コーンクロック (冷)コンコ、揚げ油 りんご(缶詰) 青じそドレッシング			342kcal 168kcal	ごはん 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 ビーンズフィッシュ (冷)かえりちりめん、大豆、澱粉、揚げ油、砂糖 (濃)しょうゆ 炒めビーフン 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ にら、人参、干し椎茸、油、ウスターソース、塩、コンコ、ごま油 厚揚げのそぼろあん 鶏肉、(冷)厚揚げ、コンコ(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 みりん、削り節、澱粉 黄桃杏仁 黄桃(缶)、豆乳杏仁豆腐			342kcal 100kcal 94kcal 63kcal 74kcal 61kcal	ごはん 鶏の香草パン粉焼き 鶏肉、塩、コンコ、パン粉、パセリ、ガーリックパウダー、オリーブ オイル ピリカライキゅうり きゅうり、油、(濃)しょうゆ、砂糖、塩、豆板醤、ごま ごま油 さけの豆乳煮込み (冷)さけ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、油 塩、コンコ、コンコ、豆乳、澱粉 キャベツのガーリックソテー キャベツ、小松菜、コンコ、油、(薄)しょうゆ、塩、コンコ ごまみつだんご (冷)だんご、黒砂糖、砂糖、澱粉、ごま			342kcal 130kcal 13kcal 80kcal 14kcal 69kcal																																						
19(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	23(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																						
	29.8g	24.1g	858kcal		26.8g	28.2g	866kcal		30.9g	21.4g	830kcal																																						
ごはん えびの天ぷら (冷)えび、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 かき揚げ 焼き竹輪、玉ねぎ、人参、みつば、しらたき、小麦粉 澱粉、塩、揚げ油 さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 豚肉と大根の煮物 豚肉、大根、人参、白ねぎ、コンコ、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 はくさいのゆかり和え ゆかり、油、ゆかり、塩 みかん(缶詰) 天つゆ			342kcal 77kcal 128kcal 75kcal 60kcal 12kcal 22kcal 5kcal	ごはん ミンチカツ (冷)豚肉、コンコ、揚げ油 チンゲン菜のオイスターソース炒め チンゲン菜、油、ウスターソース、塩、コンコ、澱粉 ミートスパゲティ 豚肉、パセリ、玉ねぎ、人参、油、トマトソース、ケチャッ プ、ウスターソース、コンソメ、塩、コンコ ツナとひじきのさつと煮 ツナ、ひじき、みりん、(薄)しょうゆ、料理酒、削り節 ごま ブチゼリー(ピーチ)			342kcal 192kcal 5kcal 114kcal 60kcal 16kcal	ごはん チキンチキンごぼう 鶏肉、コンコ、(濃)しょうゆ、料理酒、コンコ、澱粉 揚げ油、ごぼう、白ねぎ、ごま油、米酢、砂糖、豆板醤 ほうれん草のナムル 焼豚、ほうれん草、人参、切干大根、(濃)しょうゆ、塩 ごま、ごま油 さつまいも さつまいも、りんご(缶)、砂糖 とうもろこしふりかけ コンコ、小松菜、油、料理酒、みりん、砂糖、(濃)しょうゆ 塩、ごま			342kcal 216kcal 39kcal 54kcal 42kcal																																						
24(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー																																						
	29.8g	28.2g	823kcal		28.7g	21.3g	777kcal		39.1g	22.5g	899kcal																																						
ウインナーピラフ(大盛不可) 米、ウインナー、玉ねぎ、油、(薄)しょうゆ、塩、人参 (冷)鶏がらスープ、コンコ にしんのカレー揚げ (冷)にしん、小麦粉、澱粉、加-粉、揚げ油 照り焼きこんにゃく こんにゃく、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま油 キャベツのサラダ わかめ、キャベツ、人参 フライドポテト じゃがいも、揚げ油、塩 かみかみ豆 大豆、砂糖、(濃)しょうゆ イタリアンドレッシング			389kcal 133kcal 14kcal 16kcal 63kcal 50kcal 21kcal	ごはん スタミナ丼 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、玉ねぎ、人参、にら、コンコ コンコ、油、特赤味噌、ウスターソース、砂糖、豆板醤、ごま油 澱粉 かぼちゃクロック (冷)かぼちゃ、揚げ油 水菜とキャベツのごま和え きょうな、キャベツ、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖 はりはり漬け 切干大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ			342kcal 135kcal 107kcal 38kcal 18kcal	ごはん 豚肉のバーベキューソース 豚肉、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、コンコ、油、リゾット ケチャップ、赤ワイン、(濃)しょうゆ、ウスターソース、砂糖、塩 チキンポトフ 鶏肉、じゃがいも、人参、大根、玉ねぎ、パセリ (薄)しょうゆ、料理酒、塩、コンコ、削り節 はくさいのおかか ゆかり、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ、塩、おかか 金時豆の甘煮 金時豆、砂糖、塩			342kcal 274kcal 68kcal 13kcal 65kcal																																						
30(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	🌸🌸🌸🌸 4月の栄養価 🌸🌸🌸🌸																																													
	28.5g	19.7g	777kcal	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>マグネシウム</th> <th>鉄</th> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> <th>食物繊維</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4月平均値</td> <td>832 kcal</td> <td>15 %</td> <td>25 %</td> <td>363 mg</td> <td>105 mg</td> <td>3.26 mg</td> <td>316 μgRE</td> <td>0.55 mg</td> <td>0.56 mg</td> <td>38 mg</td> <td>6.8 g</td> <td>2.22 g</td> </tr> <tr> <td>文部科学省基準</td> <td>830 kcal</td> <td>13 ~20 %</td> <td>20 ~30 %</td> <td>450 mg</td> <td>120 mg</td> <td>4.00 mg</td> <td>300 μgRAE</td> <td>0.50 mg</td> <td>0.60 mg</td> <td>30 mg</td> <td>6.5 g</td> <td>2.5 g未満</td> </tr> </tbody> </table>									エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	4月平均値	832 kcal	15 %	25 %	363 mg	105 mg	3.26 mg	316 μgRE	0.55 mg	0.56 mg	38 mg	6.8 g	2.22 g	文部科学省基準	830 kcal	13 ~20 %	20 ~30 %	450 mg	120 mg	4.00 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	30 mg	6.5 g
	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量																																					
4月平均値	832 kcal	15 %	25 %	363 mg	105 mg	3.26 mg	316 μgRE	0.55 mg	0.56 mg	38 mg	6.8 g	2.22 g																																					
文部科学省基準	830 kcal	13 ~20 %	20 ~30 %	450 mg	120 mg	4.00 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	30 mg	6.5 g	2.5 g未満																																					
ごはん 米粉ささみカツ (冷)豚肉とお米のささみカツ、揚げ油 焼きそば風マロニー 豚肉、マロニー、キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜、油、トカツス ウスターソース、ケチャップ、(濃)しょうゆ、塩、コンコ、おかか あおさ ツナポテト ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、油、塩、コンコ シャインマスカットゼリー			342kcal 137kcal 79kcal 52kcal 30kcal																																														

## 献立に含まれるアレルギー物質

※飲用牛乳・一部調味料(醤油、油、削り節)を除く

給食日	特定原材料及びそれに準ずるもの<28品目>									
	卵	乳	小麦	えび	大豆	豚肉	鶏肉	りんご	ごま	その他
4月16日			○		○	○	○	○		
4月17日			○		○	○	○		○	もも
4月18日			○		○	○	○		○	さけ
4月19日			○	○	○	○	○			
4月22日			○		○	○	○		○	もも
4月23日			○		○	○	○	○	○	
4月24日			○		○	○	○		○	
4月25日			○		○	○	○		○	
4月26日					○	○	○			
4月30日					○	○	○			

## ～ アレルギーに関するお知らせ～

- ※(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ・油・揚げ油・削り節について
- ・【献立に含まれるアレルギー物質】に表記していません。アレルギーは以下の表をご覧ください。
- ・使用日は、【使用食材一覧表】をご確認ください。

	アレルギー物質
(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ	小麦・大豆
油・揚げ油	大豆
削り節	さば

- ※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。
  - ※揚げ物は本市の給食以外の多岐にわたる食材を、同じ油で調理しています。
  - ※加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問合せください。
- 吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153