

# 4月給食たより

池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和8年4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました！生活リズムを整えて、楽しい学校生活を送りましょう。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達のために提供される、栄養バランスのとれた食事です。さらに、望ましい食習慣と、食に関する実践力を身につけるための「生きた教材」としての役割も担っています。今年度も楽しく、安全でおいしい給食をめざしていきますので、保護者のみなさまにおいてもご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

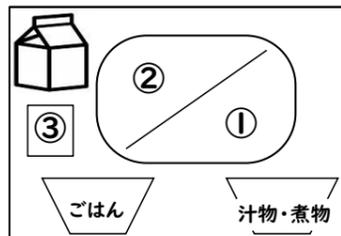


## 献立表の見方

**【例】**

日・曜日	19(火)																																												
献立名	献立	ごはん 牛乳 大豆の変身みそ汁 照り焼きハンバーグ フルーツ白玉 ひじき佃煮																																											
	材料	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>95</td></tr> <tr><td>普通牛乳</td><td>1本</td></tr> <tr><td>鶏肉 細切れ</td><td>13</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>厚揚げ(小)</td><td>13</td></tr> <tr><td>ミニがんとどき</td><td>13</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>26</td></tr> <tr><td>大豆もやし</td><td>9.1</td></tr> <tr><td>人参</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>7.8</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>7.8</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3.25</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>ハンバーグ(50g)</td><td>1コ</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.82</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>白玉団子(加糖)</td><td>39</td></tr> <tr><td>みかん</td><td>26</td></tr> <tr><td>ひじき佃煮(10g)</td><td>1コ</td></tr> </table>	精白米	95	普通牛乳	1本	鶏肉 細切れ	13	豆腐	19.5	厚揚げ(小)	13	ミニがんとどき	13	白菜	26	大豆もやし	9.1	人参	6.5	青ねぎ	3.9	赤みそ	7.8	白みそ	7.8	削り節	3.25	だし昆布	0.13	ハンバーグ(50g)	1コ	濃口しょうゆ	2.6	砂糖	1.82	みりん	0.78	片栗粉	0.39	白玉団子(加糖)	39	みかん	26	ひじき佃煮(10g)
精白米	95																																												
普通牛乳	1本																																												
鶏肉 細切れ	13																																												
豆腐	19.5																																												
厚揚げ(小)	13																																												
ミニがんとどき	13																																												
白菜	26																																												
大豆もやし	9.1																																												
人参	6.5																																												
青ねぎ	3.9																																												
赤みそ	7.8																																												
白みそ	7.8																																												
削り節	3.25																																												
だし昆布	0.13																																												
ハンバーグ(50g)	1コ																																												
濃口しょうゆ	2.6																																												
砂糖	1.82																																												
みりん	0.78																																												
片栗粉	0.39																																												
白玉団子(加糖)	39																																												
みかん	26																																												
ひじき佃煮(10g)	1コ																																												
材料と、 一人分の分量 (単位:g)	エネルギー	817 kcal																																											
	蛋白質	30.9 g																																											
	脂質	22 g																																											
栄養価(一人分) (学校給食摂取基準 をもとにしています。)	エネルギー	817 kcal																																											
	蛋白質	30.9 g																																											
	脂質	22 g																																											

### 【盛り付け例】



### 主食

毎週水曜日はパン、それ以外の日はご飯が出ます。月に一回程度、混ぜご飯が出ます。

### 牛乳

1本 200mL です。  
成長期に大切なカルシウムやたんぱく質を多く含んでいます。牛乳のほかに、はっ酵乳(アシドミルク、ジョア)が出ます。

### ①食缶(汁物・煮物)

### おかず

※②③④の組み合わせは、日によって異なります。  
②大バット(主菜:メイン料理)  
③小バット(副菜:サラダ、和えものなど)  
④個袋(ふりかけ、ジャム、デザートなど)

## 食物アレルギー対応



- ・いくら、えび、かに、くるみ、そば、落花生は使用しません。  
ただし、加工品は食品工場の製造ラインで使用している場合があります。
- ・パンと飲用牛乳の除去を実施しています。パン除去は「ナン」なども、パンと同じ扱いなので食べられません。  
代替りの主食を持参していただきますようお願いいたします。
- ・牛乳除去は「はっ酵乳(アシドミルク、ジョア)」も、牛乳と同じ扱いなので飲めません。
- ・副食(おかず)は、卵類(鶏卵・うずら卵)の除去または代替品を調理し、専用の容器に入れた「除去副食」を実施しています。申し込まれている方には除去食の内容を記入した「除去副食献立表」をお渡ししています。  
**除去副食を申し込まれた場合、ごはんのおかわりはできますが、他のものはできません。**  
※令和8年4月より、魚卵は除去食品の対象外となります。
- ・食べられない献立の食材だけを取り除くことはできません。

アレルギーをお持ちの方は、必ず献立表の確認をお願いします。

※パンや飲用牛乳の除去、除去副食は申し込みが必要です。

※加工品の配合内容は毎月の献立表の「学校給食用半製品の材料」に掲載しています。

年間を通じて使用する、パン、ジャム類、調味料、加工食品の配合内容は、献立表とは別で冊子「調味料等の原材料配合表」にして学校園に配布しています。必要とされる方は、学校園、または学校給食センターまでお申し出ください。

※調味料等の原材料配合表、アレルギー確認献立表をホームページに掲載しています。ご活用ください。

(学校給食センター TEL:072-751-8311・8312)



## 池田市の給食での取り組み

### <地産地消>

地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費する取り組みのことです。池田市の給食のお米は、おもに大阪府豊能町産の「キヌヒカリ」(※)です。炊き上がりが絹のように輝きがあるため、このような名前がつけました。お米のほかに、細河地域コミュニティで育った「細河大根」や、スマイルファームで育った「スマイル玉ねぎ」など、池田市産の野菜が登場します。  
(※)生産の都合上、11月までは青森県産の「まっしぐら」を使用します。

### <食育の日>

毎月19日の食育の日には、全国の郷土料理や世界の料理などが登場します。



### <学校給食摂取基準(献立作成の基準)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg RAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5 未満

マグネシウム 120mg 亜鉛 3mg 食物繊維 7g 以上 ※たんぱく質と脂質は、摂取エネルギー全体に対する割合です。

### <ホームページ・Instagram>

毎日の給食を、ホームページやInstagramで見ることができます。

Instagramでは、調理場の様子や給食に関する情報を発信しています。



ホームページ



Instagram