

# 令和4年4月 学校給食献立予定表



福知山市教育委員会  
福知山市学校給食会  
学校給食センター

日 (曜)	献立 名 (牛乳は毎日つきます ご飯は福知山産コシヒカリを使用)	エネルギー Kcal 基準値 636	塩分 g 基準値 2.0	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるものになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるものになる (緑)
12 (火)	カレーライス(ごはん) コーンあえ こくとうビーンズ	621	2.5	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こくとうビーンズ	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールー さとう	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし
13 (水)	ごはん さわらのオニオンソース きりぼしだいこんのサラダ ごもくじる	672	1.8	ぎゅうにゅう さわら ロースハム とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん でんぷん こめこ こめあぶら さとう	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ ほうれんそう
14 (木)	あじつけパン かぼちゃひきにくフライ はるさめサラダ コンソメスープ	710	2.7	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ぶたにく	あじつけパン はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん はくさい もやし とうもろこし たまねぎ こまつな
15 (金)	たかなぶたにくどん(ごはん) とりにくとじゃがいものものにもの いちご(2)	589	1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	たかなづけ にんじん たけのこ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ こんにやく いちご
18 (月)	ごはん ホキフライ(タルタルソース) かつおあえ みそふうみスープ	575	2.6	ぎゅうにゅう ホキフライ とりにく みそ いかかつおけずりぶし	ごはん ノンエッグタルタルソース さとう じゃがいも こめあぶら	にんじん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ しょうが ねぎ
19 (火)	ごはん あつあげのうまに かんぴょうサラダ てづくりふりかけ	568	1.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ まぐろあぶらづけ だいたいず あおのり いかかつおけずりぶし	ごはん こめあぶら さとう いりごま	だいこん にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ かんぴょう はくさい
20 (水)	★なめし あじのねぎソース しのだあえ じゃがいものみそしる	602	3.1	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	きょうな(みずな) だいこんば ひろしまな にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう
21 (木)	コッパン ポークビーンズ やさしいカレーソテー オレンジゼリー	633	2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず とうにゅう ミニウイナーソーセージ	コッパン(きかく) じゃがいも こめあぶら オレンジゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ もやし
22 (金)	ごはん さばのみそだれ あまずあえ こうやどうふのもの	639	2.1	ぎゅうにゅう さば みそ こうやどうふ とりにく	ごはん さとう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう
25 (月)	セルフキムタクごはん(ごはん) ポテトサラダ キャベツのスープ	574	2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく	ごはん こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ビーフン	はくさいキムチ はくさい たくあん しろねぎ キャベツ にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ
26 (火)	★しそごはん あつあげのみそいため ごまあえ ちゅうかさスープ ◆カル秀メニュー	621	3.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ちくわ とりにく	ごはん こめあぶら さとう すりごま いりごま	あかじそ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし はくさい えのきたけ だいこん
27 (水)	ごはん ちくわのいそべあげ だいたいずとにぼしのいりに とうふのすましじる	605	2.8	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり だいたいず かまぼこ にぼし とうふ	ごはん こめあぶら さとう いりごま でんぷん こもぎこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう
28 (木)	ミルクパン デミグラスソースハンバーグ とうもろこしのスープ フルーツあえ	672	2.8	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	ミルクパン さとう こめあぶら	たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな はくさい みかん パイナップル おうとう ナタデココ

(注) ⊕はスプーンをつく日、⊗はキッチンポットをつく日。( )内の数字は1人当たりの数量。献立内容は都合により変更することがあります。  
食材の産地については福知山市ホームページをご覧ください。お問い合わせ先…福知山市学校給食センター(TEL 23-5766)

## 福知山市学校給食のエネルギー基準値について

昨年度まで、福知山市の学校給食のエネルギーの基準値を、文部科学省が定めている「学校給食摂取基準」の値を基に、小学校中学年が650kcal、中学校が830kcalと定めてきました。  
しかし、学校給食実施基準の一部改正、及び児童生徒の成長の様子も年々変化していく中で、福知山市の児童生徒の身体状況を基に、実態に即したエネルギー量を算出しました。今年度より学校給食のエネルギー基準値を下記のように変更します。

《小学校》

650 kcal → 636 kcal

《中学校》

830 kcal → 820 kcal

尚、小学校においては低学年から高学年にかけて必要エネルギー量が異なるため中学年を基準とし、エネルギー量を算出しています。

## カル秀メニューについて

成長期であるみなさんは、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさん摂る必要があり、意識して食事を摂らないと不足しやすい栄養素でもあります。

そのため、給食センターでは、カルシウムの大切さをPRするために平成30年度から福知山城を築いた明智光秀にちなんでキャラクターを考案し、カルシウムが多く含まれる日を「カル秀メニュー」の日としました。

### カル秀のプロフィール

(名前): 福知 カル秀

(住所): 福知山市

(好物): カルシウムたっぷりの食べ物



<p>広告 新築・注文住宅・リフォームのことなら</p> <p><b>ここにしかない家</b> RIGHTO WORK We do sensibly complete work.</p> <p>有限会社 <b>大下工務店</b> OSHITA</p> <p>〒620-0855 京都府 福知山市 土師町1丁目 223-2 電話: 0773-27-0720 FAX: 0773-27-7288</p>	<p>広告</p> <p>地産地消キッチン</p> <p><b>D1 cafe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キッチンカー</li> <li>・米粉製品(グルテンフリー)</li> <li>・旬野菜の料理教室</li> </ul> <p>株式会社大一設備 飲食事業部 福知山市宇宮1196 TEL(0773) 22-7517 ☑ d1.cafe@daiichi-setsubi.com</p>	<p>広告</p> <p><b>OFF HOUSE</b> 0773-23-2332</p> <p><b>BOOK-OFF</b> 0773-25-3535</p> <p><b>HARD-OFF</b> 0773-23-2277</p> <p><b>福島文通</b> 0773-23-6377</p> <p><b>ECO TOWN</b> 福知山市駅南町2-20</p>
---	---	---

\*保護者の皆様へ: 上記広告は、新たなる市の収入源とするため、本市の有効な広告媒体を活用し広告収入を得るものです。  
\*上記広告主又はその内容について、市、教育委員会及び学校が推奨、保証するものではありません。広告内容に関するご質問は、広告主に直接お問合わせください。