

# 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 820	塩分 g 基準値 2.5	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるもとになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるもとになる (緑)
12 (火)	カレーライス(ご飯) コーンとえ 黒糖ビーンズ ㊷	740	3.0	牛乳 牛肉 黒糖ビーンズ	ご飯 ジャがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし
13 (水)	ご飯 さわらのオニオンソース 切干し大根のサラダ 五目汁	802	2.1	牛乳 さわら ロースハム とり肉 豆腐 油揚げ	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖	玉ねぎ 切干し大根 にんじん キャベツ ほうれん草
14 (木)	味付けパン かぼちゃひき肉フライ 春雨サラダ コンソメスープ	848	3.3	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ぶた肉	味付けパン 春雨 ごま油 砂糖	にんじん 白菜 もやし とうもろこし 玉ねぎ 小松菜
15 (金)	高菜豚肉丼(ご飯) 鶏肉とじゃがいもの煮物 いちご(2)	700	2.1	牛乳 ぶた肉 とり肉	ご飯 砂糖 米油 ジャがいも	高菜漬け にんじん 竹の子 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ こんにやく いちご
18 (月)	ご飯 ホキフライ(タルタルソース) かつお和え みそ風味スープ	685	3.0	牛乳 ホキフライ とり肉 みそ 糸かつお削り節	ご飯 ノンエッグタルタルソース 砂糖 ジャがいも 米油	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ しょうが ねぎ
19 (火)	ご飯 厚揚げのうま煮 かんぴょうサラダ 手作りふりかけ	677	1.6	牛乳 ぶた肉 厚揚げ まぐろ油漬け 大豆フレーク 糸かつお削り節 青のり	ご飯 米油 砂糖 いりごま	大根 にんじん 玉ねぎ こんにやく ねぎ かんぴょう 白菜
20 (水)	★菜飯 あじのねぎソース 信田和え ジャがいものみそ汁	718	3.6	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ジャがいも	京菜(水菜) 大根葉 広島菜 にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 白菜 えのきたけ 玉ねぎ にんじん ごぼう
21 (木)	コッペパン ポークビーンズ 野菜のカレーソテー オレンジゼリー ㊷	765	3.4	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 ミニウインナーソーセージ	コッペパン(規格) ジャがいも 米油 オレンジゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし
22 (金)	ご飯 さばのみそだれ 甘酢和え 高野豆腐の煮物	762	2.5	牛乳 さば みそ 高野豆腐 とり肉	ご飯 砂糖	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草
25 (月)	セルフキムタクご飯(ご飯) ポテトサラダ キャベツのスープ	684	2.7	牛乳 ぶた肉 まぐろ油漬け とり肉	ご飯 米油 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ ビーフン	白菜キムチ 白菜 たくあん 白ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜 玉ねぎ
26 (火)	★しそご飯 厚揚げのみそ炒め ごま和え 中華スープ ◆カル秀メニュー	739	3.7	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 竹輪 とり肉	ご飯 米油 砂糖 すりごま いりごま	赤じそ 玉ねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし 白菜 えのきたけ 大根
27 (水)	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 大豆と煮干しの炒り煮 豆腐のすまし汁	715	3.1	牛乳 竹輪 青のり 大豆 かまぼこ 煮干し 豆腐	ご飯 米油 砂糖 いりごま でん粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草
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 フルーツ和え ㊷	838	3.6	牛乳 ハンバーグ とり肉	ミルクパン 砂糖 米油	玉ねぎ とうもろこし にんじん 小松菜 白菜 みかん パインアップル 黄桃 ナタデココ

(注) ㊷はスプーンをつく日。㊸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

カル秀メニューとは、カルシウムの大切さを伝えるメニューのことです。

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



広告  
新築・注文住宅・リフォームのことなら

**ここにしかない家**  
KICHIHO WORK We do cordially complete work.

有限会社 **大下工務店**  
OSHITA

〒620-0855 京都府 福知山市 土師新町1丁目223-2  
電話: 0773-27-0720  
FAX: 0773-27-7288

広告

地産地消キッチン  
**D1 cafe**

- ・キッチンカー
- ・米粉製品(グルテンフリー)
- ・旬野菜の料理教室

株式会社大一設備 飲食事業部  
福知山市宇智巻1196 TEL(0773) 22-7517  
✉ d1.cafe@daiichi-setsubi.com

広告

**OFF HOUSE**  
0773-23-2332

**BOOK-OFF**  
0773-25-3535

**HARD-OFF**  
0773-23-2277

**福島女子進学**  
0773-23-6377

**ECO TOWN**  
福知山市駅南町2-20

\*保護者の皆様へ: 上記広告は、新たな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。