








★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター

# 4がつ よていいこんだて A



日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	あか (赤) ち にく ほね 血・肉・骨のもとになる	みどり (緑) からだ ちようし 体の調子をととのえる	き (黄) ねつ ちから 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
15・月	(げんりよう) ごはん	マーボー豆腐 もやしのだめナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ 豆腐 ★あかみそ さつまあげ	たまねぎ にんじん つちしょうが あおねぎ もやし 	★ごはん さとう かたくり あぶら いりごま ごまあぶら	576	23.2 2.2
16・火	ごはん	とりにくのさんしょくにはるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく カットわかめ ★みそ 	たまねぎ にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ キャベツ	★ごはん かたくり じゃがいも さとう あぶら	660	23.2 2.3
17・水	ごはん	カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん 冷グリーンピース みかんかん りんごかん おうとうかん やさいファイバーゼリー	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あぶら 	691	20.5 1.4
18・木	こがたコッパン	パンネの ボロネーズソース カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりミンチ ハム	たまねぎ にんじん 冷グリーンピース 冷パプリカミックス 冷ホールコーン キャベツ	こがたコッパン パンネパスタ オリーブあぶら あぶら 	594	26.6 2.7
19・金	(げんりよう) ごはん	<にゅうがく いわ こんだて> 入学お祝い献立 ツナずし あかだし にゅうがくおいおい デザート	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ 豆腐 ★みそ はっちょうみそ 	1ねんせいのみなさん、にゅうがくおめでとう！！ きゅうしょくはおいしいですか？ しっかりたべて、おおきくそだってね。	★ごはん さとう 冷とうにゅういちごゼリー	591	22.5 2.9
22・月	(げんりよう) ごはん	にくじゃが やさいのごまいため	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 冷えだまめ キャベツ もやし いとこんにやく 	★ごはん ごまあぶら すりごま さとう	586	23.7 1.6
23・火	(げんりよう) ごはん	さばのしょうがに わかたけじる	ぎゅうにゅう 冷さばのしょうがに 豆腐 カットわかめ	にんじん たけのこみずに たまねぎ あおねぎ	★ごはん 	558	23.0 1.9

ほねにきをつけて食べましょう。

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター



# 4がつ よていこんだて A

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	<u>赤</u> あか ち・にく・ほね 血・肉・骨のもとになる	<u>緑</u> みどり からだ・ちようし 体の調子をととのえる	<u>黄</u> き ねつ・ちから 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
24・水	げんりよう (ごはん)	スタミナどん あげはるまき	ぎゅうにゅう ふたにく 冷はるまき 	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこみずに ほししいたけ もやし キャベツ にら	★ごはん かたくりこ さとう あぶら	714	22.8
							2.1
25・木	バターうずまきパン	ハンバーグの カクテルソースかけ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ 冷ホールコーン セロリ カットトマトみずに 	バターうずまきパン ABC マカロニ じゃがいも さとう	717	26.3
							2.8
26・金	ごはん	キャロットライス けんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ やき豆腐 	にんじん ささがきごぼう ほししいたけ つきこんにやく あおねぎ	★ごはん あぶら	546	20.5
							1.8
30・火	ごはん	とりにくと とうふのくずに おかかいため きざみたくあん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ つちしょうが キャベツ もやし きざみたくあん	★ごはん かたくりこ あぶら 	580	21.9
							1.8

牛乳は毎日1本つきます。献立内容は都合により変更になる場合があります。

## こんだて表の見方



(例)

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	<u>赤</u> あか ち・にく・ほね 血・肉・骨のもとになる	<u>緑</u> みどり からだ・ちようし 体の調子をととのえる	<u>黄</u> き ねつ・ちから 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
	げんりよう (ごはん)	マーボー豆腐 もやしのいためナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ とうふ ★あかみそ さつまあげ	たまねぎ にんじん つちしょうが あおねぎ もやし	★ごはん さとう かたくりこ あぶら いりごま ごまあぶら	576	23.2
							2.2

主食は、毎週月・火・水・金曜日は「ごはん」、毎週木曜日は「パン」を提供しています。ごはんは普通と減量があり、減量の日は(げんりよう)と表示します。パンは、コッパン、黒糖コッパン、バターうずまきパン等、数種類のパンが登場します。

給食に使われている材料を3つの働きに分類して表示しています。

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

栄養価については、中学年(3・4年生)の量で表示しています。栄養価には、エネルギー量・たんぱく質量・塩分量を記載しています。給食の塩分量は、文部科学省が基準を決めています。1食2.0g未満です。この基準を目指しながら、おいしさも維持しつつ減塩を心がけた給食を作っています。子どもの頃から薄味の食事に慣れることで、将来の生活習慣病予防につなげられます。