

★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 B



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) からだちょうし 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	(げんりょうご) 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
			ほねにきをつけて食べましょう。				
16・火	(げんりょうご) 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 とうふ 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
17・水	(げんりょうご) 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 1.9
18・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
19・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 やきとうふ 	にんじん ささきごぼう 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
22・月	(げんりょうご) ごはん	マーボーどうふ 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
23・火	ごはん	とりにくのさんしょくには るやさいのみそじる	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 かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	660	23.2 2.3

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 B

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	(赤) 血・肉・骨のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	(黄) 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	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
25・木	こがたコッパパン	パンネの ポロネーズソース 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	こがたコッパパン パンネパスタ オリーブあぶら あぶら	594	26.6 2.7
26・金	げんりょう	<入学お祝い献立> ツナずし あかだし にゅうがくおいわい デザート	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ とうふ ★みそ はっちょうみそ	にんじん 冷グリーンピース 冷ホールコーン なめこみずに えのきたけ あおねぎ レモンじる	★ごはん さとう 冷とうにゅういちごゼリー	591	22.5 2.9
30・火	げんりょう	ホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ とうふ	つちしょうが にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ あおねぎ	★ごはん さとう あぶら	547	23.8 1.2

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、おおきくそだつてね。



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	(赤) 血・肉・骨のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	(黄) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
げんりょう	マーボーとうふ もやしのおためナムル	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(げんりょう)と表示します。パンは、コッパパン、黒糖コッパパン、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がります。