


## 姫路市教育委員会

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…なつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

くるみ: 

| 4月24日(木)                    |                          |         |                       | 4月25日(金)                    |           |                       |                          | 4月28日(月)                     |                       |                          |       | 4月30日(水)                       |                          |         |        | 4月平均<br>栄養量<br>(小学校4年生) |         |          |
|-----------------------------|--------------------------|---------|-----------------------|-----------------------------|-----------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|---------|--------|-------------------------|---------|----------|
| ごはん<br>牛乳<br>じゃぶ<br>いかのてんぷら |                          |         |                       | あぶたまどんぶり<br>牛乳<br>いんげんのごまあえ |           |                       |                          | ごはん<br>牛乳<br>キムチスープ<br>チャプチェ |                       |                          |       | ごはん<br>牛乳<br>みそしる<br>けいにくのしぐれに |                          |         |        |                         |         |          |
| こんだて<br>ざいりょう               | <input type="checkbox"/> | ごはん     |                       | <input type="checkbox"/>    | ごはん       |                       | <input type="checkbox"/> | ごはん                          |                       | <input type="checkbox"/> | ごはん   |                                | <input type="checkbox"/> | ごはん     |        | エネルギー                   | 611kcal |          |
|                             | <input type="radio"/>    | 牛乳      |                       | <input type="radio"/>       | たまご       |                       | <input type="radio"/>    | 牛乳                           |                       | <input type="radio"/>    | 牛乳    |                                | <input type="radio"/>    | 牛乳      |        | たんぱく質                   | 24.6g   |          |
|                             | <input type="radio"/>    | けいにく    |                       | <input type="radio"/>       | たまねぎ      |                       | <input type="radio"/>    | とうふ                          |                       | <input type="radio"/>    | とうふ   |                                | <input type="radio"/>    | とうふ     |        | 脂質                      | 30.7%   |          |
|                             | <input type="checkbox"/> | せいらだあぶら |                       | <input type="radio"/>       | にんじん      |                       | <input type="radio"/>    | ぶたにく                         |                       | <input type="radio"/>    | あぶらあげ |                                | <input type="radio"/>    | あぶらあげ   |        | カルシウム                   | 315mg   |          |
|                             | <input type="radio"/>    | さとう     |                       | <input type="radio"/>       | はねぎ       |                       | <input type="radio"/>    | もやし                          |                       | <input type="radio"/>    | にんじん  |                                | <input type="radio"/>    | たまねぎ    |        | 鉄                       | 2.0mg   |          |
|                             | <input type="radio"/>    | こんにゃく   |                       | <input type="radio"/>       | さとう       |                       | <input type="radio"/>    | えのきたけ                        |                       | <input type="radio"/>    | じゃがいも |                                | <input type="radio"/>    | じゃがいも   |        | ビタミン                    | A       | 180μgRAE |
|                             | <input type="radio"/>    | しお      |                       | <input type="checkbox"/>    | みりん       |                       | <input type="radio"/>    | はくさいキムチ                      |                       | <input type="radio"/>    | はねぎ   |                                | <input type="radio"/>    | わかめ     |        |                         | B1      | 0.39mg   |
|                             | <input type="radio"/>    | にんじん    |                       | <input type="checkbox"/>    | うすくちしょうゆ  |                       | <input type="radio"/>    | チキンスープ                       |                       | <input type="radio"/>    | みそ    |                                | <input type="radio"/>    | にぼし(だし) |        |                         | B2      | 0.48mg   |
|                             | <input type="radio"/>    | たまねぎ    |                       | <input type="checkbox"/>    | けずりぶし(だし) |                       | <input type="radio"/>    | うすくちしょうゆ                     |                       | <input type="radio"/>    | みそ    |                                | <input type="radio"/>    | にぼし(だし) |        |                         | C       | 18mg     |
|                             | <input type="radio"/>    | キャベツ    |                       | <input type="checkbox"/>    | でんぷん      |                       | <input type="radio"/>    | しお                           |                       | <input type="radio"/>    | ぎゅうにく |                                | <input type="radio"/>    | けいにく    |        | 食塩相当量                   | 2.2g    |          |
| <input type="radio"/>       | ごぼう                      |         | <input type="radio"/> | 牛乳                          |           | <input type="radio"/> | しょうが                     |                              | <input type="radio"/> | しょうが                     |       | <input type="radio"/>          | しょうが                     |         | 食物繊維   | 4.8g                    |         |          |
| <input type="radio"/>       | はねぎ                      |         | <input type="radio"/> | さやいんげん                      |           | <input type="radio"/> | にんにく                     |                              | <input type="radio"/> | にんにく                     |       | <input type="radio"/>          | せいしゅ                     |         | マグネシウム | 82mg                    |         |          |
| <input type="radio"/>       | さとう                      |         | <input type="radio"/> | キャベツ                        |           | <input type="radio"/> | サラダあぶら                   |                              | <input type="radio"/> | サラダあぶら                   |       | <input type="radio"/>          | でんぷん                     |         | 亜鉛     | 2.9mg                   |         |          |
| <input type="radio"/>       | うすくちしょうゆ                 |         | <input type="radio"/> | まぐろのあぶらづけ(こめゆ)              |           | <input type="radio"/> | はるさめ                     |                              | <input type="radio"/> | あぶら                      |       | <input type="radio"/>          | あぶら                      |         |        |                         |         |          |
| <input type="radio"/>       | こいくちしょうゆ                 |         | <input type="radio"/> | ごま                          |           | <input type="radio"/> | にんじん                     |                              | <input type="radio"/> | ピーマン                     |       | <input type="radio"/>          | ピーマン                     |         |        |                         |         |          |
| <input type="radio"/>       | いかに                      |         | <input type="radio"/> | こいくちしょうゆ                    |           | <input type="radio"/> | はねぎ                      |                              | <input type="radio"/> | にんじん                     |       | <input type="radio"/>          | にんじん                     |         |        |                         |         |          |
| <input type="radio"/>       | しお                       |         | <input type="radio"/> | さとう                         |           | <input type="radio"/> | たけのこ                     |                              | <input type="radio"/> | しいたけ                     |       | <input type="radio"/>          | さとう                      |         |        |                         |         |          |
| <input type="radio"/>       | こしょう                     |         | <input type="radio"/> |                             |           | <input type="radio"/> | しいたけ                     |                              | <input type="radio"/> | ごま                       |       | <input type="radio"/>          | こいくちしょうゆ                 |         |        |                         |         |          |
| <input type="radio"/>       | こむぎこ                     |         | <input type="radio"/> |                             |           | <input type="radio"/> | ごまあぶら                    |                              | <input type="radio"/> | うすくちしょうゆ                 |       | <input type="radio"/>          |                          |         |        |                         |         |          |
| <input type="radio"/>       | てんぷらこ                    |         | <input type="radio"/> |                             |           | <input type="radio"/> | こいくちしょうゆ                 |                              | <input type="radio"/> | さとう                      |       | <input type="radio"/>          |                          |         |        |                         |         |          |
| <input type="radio"/>       | あぶら                      |         | <input type="radio"/> |                             |           | <input type="radio"/> | しお                       |                              | <input type="radio"/> | こしょう                     |       | <input type="radio"/>          |                          |         |        |                         |         |          |

**ご入学、ご進級  
おめでとうございます。**

## 姫路市（単独校・親子方式）の学校給食


★献立は3つのブロック（西・中・東）に分け、それぞれ内容が異なります。

★平均栄養量は小学校4年生の値を表記しています。

★ごはんの日は原則、月・水・金の週3回です。

パンの日は原則、火・木の週2回です。ただし、行事食や食育の日などは、ごはんになります。

★毎月19日は「食育の日」で、郷土料理などの和食や地場産物を使う等、食に関する視点を踏まえた献立をとり入れます。  
(19日に給食がない月は、その前の給食実施日になります。)

★よくかんで食べることを意識づけるために、月1回  のマークをつけ「カミカミ献立」を実施します。









★おはなしにちなんだ献立には  のマークをつけ「おはなし献立」を実施します。

★食物アレルギーに対応して除去食を実施しています。除去食対応を行う献立は、献立名を白抜きで表示しています。  
そば、落花生(ピーナッツ)、マヨネーズは使用しません。(そばは、同一工場、製造ライン使用による加工食品も使用しません。)

## 特定原材料表示について

使用材料に表示義務のある下記の8品目のアレルゲンを含むものを材料名の右にイラストで表示しています。

その他の推奨品目については、各学校に配付している『食品のアレルギー表示一覧』で確認できます。加工食品等については、複数のアレルギーを含むものもあります。注意してください。

卵:  乳製品:  小麦:  えび:   
かに:  そば:  落花生:  くるみ:   
(ピーナッツ)








## 学校給食費について

令和7年度の給食費は、市が6月から徴収します。  
納期は各月末となります。  
6月中旬以降に納付額決定通知書を送付します。

## 学校給食献立表について

令和7年5月より、紙での配布はなくなります。  
スクリーンにより配信します。  
なお、姫路市ホームページにも掲載しております。

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…なつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示 卵:  乳製品:  小麦:  えび:  かに:  そば:  落花生:  (ピーナッツ) くるみ: 