




# 平成31年4月 和歌山市中学校給食献立表



- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・4月16日は「入学おめでとう」の献立です。
- ・給食日には、おはしを各自持ってきてください。なお、マークの付いている日は、おはしに加えてスプーンも持ってきてください。
- ・日付の横に主食・牛乳・副食の総エネルギー量を、献立名の横には各々のエネルギー量を示しています。
- ・献立に使用する食材は、天候等により変更する場合があります。
- ・献立表に記載されていても、学校行事などにより給食を実施しない場合があります。
- ・学校行事等によって申込み方法欄の右下にある給食申込期間、振込期間等が変更になる場合、別途学校から連絡がありますので、その指示に従って申込み等を行ってください。



## 16日(火)873kcal

**カレーライス**:110kcal  
豚肉、しょうが、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、固形コンソメ、カレールウ、脱脂粉乳、ローリエ

**焼き鳥**:115kcal  
鶏肉、根深ねぎ葉、塩、こしょう(黒・白)、大豆油、酒、醤油(濃)、みりん、キャベツ、ピーマン(赤)

**中華サラダ**:35kcal  
緑豆もやし、きゅうり、ひじき、にんじん、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま油

**フルーツポンチ**:25kcal  
みかん、もも、パインアップル、寒天

**ブロッコリーのツナマヨ和え**:55kcal  
ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

## 17日(水)855kcal

**黒糖パン**:378kcal

**煮込みハンバーグ**:176kcal  
ハンバーグ、たまねぎ、デミグラスソース、とんかつソース、ケチャップ、砂糖、ホールトマト、固形コンソメ、無塩バター、スパゲティ、塩、こしょう(黒)、パジル

**野菜のレモン風味**:18kcal  
キャベツ、きゅうり、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)

**ジャーマンポテト**:88kcal  
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、大豆油

**うずら卵の醤油漬**:60kcal  
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖、ガラスープの素

## 18日(木)853kcal

**タンドリーチキン**:180kcal  
鶏肉、大豆油、塩、ケチャップ、こしょう(白)、ヨーグルト、カレー粉、緑豆もやし、固形コンソメ、醤油(淡)

**ちくわの磯辺揚げ**:83kcal  
竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油

**大根ときゅうりの三杯酢**:32kcal  
切干し大根、かつお節、砂糖、醤油(淡・濃)、きゅうり、にんじん、昆布、米酢

**ちりめんこんにゃく**:24kcal  
じゃこ、ピーマン、こんにゃく、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)

## 19日(金)912kcal

**エビマヨ**:252kcal  
えびフリッター、揚げ油、マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルト、水あめ、キャベツ、ブロッコリー

**春雨の炒めもの**:72kcal  
春雨、緑豆もやし、しいたけ、にんじん、たまねぎ、醤油(淡)、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう(白)

**小松菜のゴマ和え**:34kcal  
砂糖、みりん、醤油(淡)、かつお節、小松菜、白菜、ごま

**梅干しのハチミツ煮**:21kcal  
梅干し、はちみつ

## 22日(月)904kcal

**ホイコーロー**:165kcal  
豚肉、しょうが、ごま油、キャベツ、ピーマン、たけのこ、米みそ(赤)、砂糖、酒、醤油(濃)、トウバンジャン

**揚げ餃子**:136kcal  
餃子、揚げ油

**高野豆腐のゴマ煮**:61kcal  
高野豆腐、にんじん、ほうれん草、卵、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、みりん、かつお節

**しめじ和え**:11kcal  
チンゲンサイ、ぶなしめじ、ごま、砂糖、醤油(濃)

## 23日(火)961kcal

**鶏肉の梅酢揚げ**:213kcal  
鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、緑豆もやし、ぶなしめじ、有塩バター、塩、こしょう(白)、醤油(淡)

**厚揚げの野菜あんかけ**:100kcal  
厚揚げ、みりん、酒、醤油(淡)、かつお節、さやえんどう、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、三温糖、片栗粉

**ポテトの海苔塩揚げ**:94kcal  
じゃがいも、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩

**昆布の佃煮**:18kcal  
刻み昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒

## 24日(水)870kcal

**豚肉のりんごソース**:222kcal  
豚肉、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、りんごピューレ、レモン果汁、たまねぎ、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、キャベツ

**卵の炒めもの**:67kcal  
卵、たまねぎ、ほうれん草、ぶなしめじ、にんじん、大豆油、醤油(淡)、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)

**もやしとピーマンのゴマ和え**:56kcal  
緑豆もやし、ピーマン、ベーコン、醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油

**ブロッコリーのピーナッツバター和え**:19kcal  
ブロッコリー、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)、ピーナッツ、無塩バター

## 25日(木)912kcal

**麦ご飯**:392kcal

**中華スープ**:11kcal  
しいたけ、にんじん、片栗粉、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)

**ビビンバ**:243kcal  
牛肉、しょうが、大豆油、キムチ、ほうれん草、ごま、醤油(濃)、砂糖、ごま油、中華スープの素、ガラスープの素、緑豆もやし

**春巻き**:89kcal  
春巻、揚げ油、キャベツ、カレー粉、塩

**コーンサラダ**:24kcal  
きゅうり、スイートコーンホール、わかめ、オリーブ油、砂糖、醤油(淡)、塩、こしょう(白)

**りんご**:17kcal

## 26日(金)879kcal

**若竹汁**:17kcal  
たけのこ、わかめ、えのきたけ、醤油(淡)、昆布、かつお節、みりん

**白身魚のゴマ味噌だれ**:173kcal  
白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、米みそ(赤)、砂糖、みりん、醤油(濃)、ごま、緑豆もやし、塩、こしょう(白)、大豆油

**五色炒め**:71kcal  
ウインナー、キャベツ、ピーマン(青・赤・黄)、大豆油、醤油(淡)、塩、こしょう(白)

**小松菜とひじきのサラダ**:22kcal  
ひじき、小松菜、スイートコーンホール、砂糖、醤油(淡)、米酢、ごま

**揚げ大豆**:63kcal  
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

## 申 込 方 法

### ★河西中、西脇中、楠見中、日進中、西和中、西浜中、有功中、紀伊中、高積中、東中、東和中、明和中、河北中、貴志中、城東中、紀之川中の新入学生の保護者の方へ

- 平成31年4月分の給食を希望する方は、お子さんの在籍する給食実施中学校区の小学校でこの献立表と一緒に配布される払込取扱票を使用して、振込期間(3月1日(金)～3月13日(水))内にゆうちょ銀行で給食費を振り込んでください。振込手数料は保護者負担になります。振込期間内の振込みが確認できた場合、申込みがあったものとします。4月分の給食は左下の給食申込書を提出する必要はありません。
- 払込取扱票の書き方その他詳細は、この献立表と一緒に配布される説明資料をご覧ください。
- お子さんのご家庭が、生活保護受給中又は就学援助を申請中の場合も、同様に納付してください。生活保護又は就学援助が後日認定された際は、後日学校を通じて返金されます。ただし、振込手数料は返金されません。特別支援学級のうち就学奨励費受給対象の方は事後に給食費の1/2が援助されます。

### ■新入学生4月分の振込期間

振込期間	3/1(金)～3/13(水)
------	----------------

### ▲注意事項(新入学生・在校生共通)

- アレルギーをお持ちのお子さんの保護者さんは、献立表裏面のアレルギー特定原材料一覧表を熟読のうえ、お子さんの給食申込みの可否を判断してください。その上で、万一お子さんが給食によってアレルギー反応を起こされたとしても、和歌山市教育委員会及び学校は、それによって生じるいかなる責任も負いません。
- 給食申込者等の個人情報は、中学給食調理配送等業務の委託業者に提供され、中学校給食の申込受付、納付確認、統計処理の目的にのみ使用されます。給食を申し込んだ生徒の保護者さんは、委託業者への個人情報提供に同意したものとみなします。

### 在校生用 給食申込書(4月分)

中学校名	学年	組	出席番号	生徒氏名
中学校	年	組		(フリガナ)

※①給食を申し込む方は上の欄に必要事項を記入し、学級担任に渡してください。

※②給食を申し込まない方は提出の必要はありません。

※③新入学生は、この給食申込書を提出する必要はありません。

配布した振込用紙を使用して、振込期間内にゆうちょ銀行へ直接振込んでください。

### ★河西中、西脇中、楠見中、日進中、西和中、西浜中、有功中、紀伊中、高積中、東中、東和中、明和中、河北中、貴志中、城東中、紀之川中の在校生の保護者の方へ

- 平成31年4月分の給食を希望する方は、申込期間内にお子さんを通じて左下の給食申込書を学級担任に提出してください。申込期間を過ぎた申込みは受け付けることができません。
- 給食を申し込んだ方は後日、学級担任から配布された払込取扱票を必ず使用して、ゆうちょ銀行で当月の給食費(1か月分)を振り込んでください。
- 払込取扱票には、生徒氏名や金額等がすでに印字されています。自動払込み(口座自動引落し)を利用している方は、自動払込日前日(前日が土日祝の場合直前の平日)までに当月給食費(1か月分)と自動払込手数料を口座に入金してください。
- 振込手数料及び自動払込手数料は保護者負担となります。
- 振込期間内の振込み及び自動払込日での自動払込みを確認できなかった場合、給食申込みは取り消しとなります。
- 生活保護、就学援助対象のご家庭には給食費が援助されますが、給食申込みは必要です。特別支援学級のうち就学奨励費受給中の方は、事後に給食費の1/2が援助されます。
- なお、給食申込みの時点では生活保護又は就学援助の認定を受けていなかったご家庭が後日、生活保護又は就学援助の認定を受けた場合、その認定された期間中のすでに支払っている給食費分は学校を通じて返金されます。振込手数料等は返金されません。
- 給食申込みの時点で、生活保護又は就学援助の認定を受けていたご家庭が、申し込んだ給食月(生徒が既に給食を食べている場合も含む。)の認定が取り消された場合、その期間の給食費を自費で負担しなければなりませんので、早急に学校へ連絡のうえ、学校の指示に従って納付してください。

### ■在校生4月分の申込期間、振込期間及び自動払込日

申込期間	2/21(木)～2/26(火)
振込期間	3/6(水)～3/13(水)
自動払込日	3/13(水)

### ■給食費を返金できない場合(新入学生・在校生共通)

- ・インフルエンザ等によって学級閉鎖を決定した当日
- ・気象警報が当日午前6時を過ぎて発令されたとき
- ・個人的な理由によるキャンセルは原則不可



# 平成31年4月アレルギー特定原材料一覧表

※厚生労働省より表示義務および奨励されている特定原材料を表記

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	くまみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンテナーツ	
16日	カレーライス	●		●														●	●	●			●	●	●	●	●	
	焼き鳥	●																●	●									
	中華サラダ	●																●								●		
	フルーツポンチ																					●						
	ブロッコリーのツナマヨ和え			●															●					●			●	
17日	煮込みハンバーグ	●		●										●				●	●	●				●				
	野菜のレモン風味	●																●										
	ジャーマンポテト	●																●	●									
	うずら卵の醤油漬	●		●														●	●									
18日	タンドリーチキン	●		●														●	●									
	ちくわの磯辺揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	大根ときゅうりの三杯酢	●																●										
	ちりめんこんにゃく	●																●								●		
19日	エビマヨ	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	
	春雨の炒めもの	●																●								●		
	小松菜のゴマ和え	●																●								●		
	梅干しのハチミツ煮																						●				●	
22日	ホイコーロー	●																●	●							●		
	揚げ餃子	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△
	高野豆腐のゴマ煮	●		●														●								●		
	しめじ和え	●																●								●		

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	くまみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンテナーツ	
23日	鶏肉の梅酢揚げ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	厚揚げの野菜あんかけ	●																	●									
	ポテトの海苔塩揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	昆布の佃煮	●																	●									
24日	豚肉のりんごソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	
	卵の炒めもの	●		●															●							●		
	もやしとピーマンのゴマ和え	●																	●	●						●		
	ブロッコリーのピーナツバター和え	●			●	●													●									
25日	中華スープ	●		●											●			●	●	●					●			
	ビビンバ	●		●		●	●								●			●	●	●					●	●		
	春巻き	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	●	△	△	△	△	△	△	●
	コーンサラダ	●																	●									
	りんご																							●				
26日	若竹汁	●																	●									
	白身魚のゴマ味噌だれ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	
	五色炒め	●																	●	●								
	小松菜とひじきのサラダ	●																	●								●	
	揚げ大豆	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△

## ～ 中学校給食摂取基準 ～

成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
基準値	830	13～20	20～30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満

## 新年度が始まるにあたって…

新しい年度がスタートします。中学生はこころも体も成長する大切な時期です。学校給食は、学校給食摂取基準に基づいた栄養バランスのとれたメニューを提供し、健康増進や体力の向上をはかります。なるべく地場産物で旬の食材を取り入れ、安心安全なおいしい給食を提供できるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

## ～ 今月の一口メモ ～

給食には主食(ご飯・パン)の他に、お弁当箱に入った4品のおかずと牛乳がつきます。4月16日の献立にはカレーライスがあり、温かいカレーがお弁当箱とは別の汁物容器に入っています。ご飯の上にカレーをかけて、スプーンで食べてください。また、25日、26日に温かい汁物がつき、おかずが5品となりますので、献立表で確認してください。

4月の献立には、旬のやわらかいたけのこの入った若竹汁や小学校の頃に慣れ親しんだ給食メニューなどさまざまなものがあります。水曜日のパンの日では、17日が変わりパンで、黒糖パンが登場します。毎日の献立をチェックして何かを感じ、考えてもらえると思います。

- ・毎週水曜日のパンには小麦粉、乳が使用されています。
- ・特定原材料の含む食品を使用した際には●をつけています。
- ・中学校給食で使用している調理機器類等は、業者の生産ラインと同一です。同一製造ラインで別製品を調理し、ときにアレルギー物質が揚げ油に溶出、もしくは混入する可能性があるため、揚げ油を使用した際には全ての特定原材料の項目に△をつけています。

### ■自動払込の申請について

(給食を申込みだけで口座から引き落とされ、手数料もお得です! ご活用ください!)

平成31年4月分の給食の自動払込申請は、すでに締め切っております。平成31年5月分以降の自動払込みを希望する方は、必要事項を記入した自動払込利用申込書をゆうちょ銀行に提出してください。提出後、ゆうちょ銀行と委託業者で手続きが完了次第(最大60日程度)、学校から自動払込完了通知が届きます。手続きが完了したら、払込取扱票の配布はありません。また、給食を申込みなかった月の給食費は口座から引き落とされません。「自動払込利用申込書の書き方」は記入例がありますので、中学校にお問い合わせください。なお、「自動払込利用申込書」はゆうちょ銀行、中学校にあります。

給食費の自動払込日	給食月	4月分	5月分	6月分	7月分	8・9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
自動払込日		3/13(水)	4/18(木)	5/16(木)	6/12(水)	7/11(木)	9/13(金)	10/15(火)	11/14(木)	12/12(木)	1/14(火)	2/13(木)

お問い合わせ	申込み等について		中学校へ	
	献立表又はアレルギー等について		和歌山市教育委員会学校教育課	TEL 073-435-1137

