



# 令和5年4月 献立表

【今月の目標】  
協力して準備・片付けを  
しよう



南知多町学校給食センター

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中
11 火	だいこんばごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		だいこん	ごはん		623
	★チキンのたつたあげ	とりにく				こむぎこ でんぷん	あぶら	
	やさしいおこんがぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		763
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
12 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		648
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		785
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
13 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		648
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	ビーフンいりやさしいため	ツナ		あかビーマン あおビーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	785
	はっぼうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	でんぷん		
14 金	ツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		597
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ	バター	
	ごぼうのかみかみサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	766
	オレンジ				オレンジ			
17 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		605
	★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぷん さとう		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		745
	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
18 火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		671
	★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		829
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			
19 水	「南知多のお魚の日」							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619
	★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とうふ とりにく			たまねぎ			
	こうやどうふのたまごとしに	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぷん		770
しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
20 木	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		582
	ウインナーのケチャップソースかけ (小1本・中2本)	ウインナー				さとう でんぷん		
	やしそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やしそばめん	あぶら	752
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん ナタデココ	さとう		
21 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		600
	★ホキフライのレモンソースかけ	ホキ			レモンかじゅう	こめこ さとう	あぶら	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			キャベツ コーン きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	759
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ	たまふ		

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
							小中		
24月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		632	
	★わふうコロッケ				れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら		
	ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら		764
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぷん			
25火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		645	
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			しょうが たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん			
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ		786		
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		
26水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		615	
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん			
	チンゲンサイのおかかあえ	はなかつお		チンゲンサイ	もやし コーン	さとう	745		
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん			
27木	ごもたきこみごはん	とりにく ちくわ		にんじん	ふき しいたけ こんにゃく	アルファかまい さとう	ごまあぶら	623	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	にくだんごのやさいあんかけ	にくだんご		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん	790		
	フルーツしらたま				みかん パインアップル レモンかじゅう	しらたまだんご さとう			
28金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		667	
	とりにくのごまよごし	とりにく				さとう でんぷん	あぶら ごま		
	こまつなとうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな	もやし	さとう	820		
	とうふのすましじる	とうふ とりにく かまぼこ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ				

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650 中830

給食予定回数 14回

## 学校給食について知ろう

### おかず

主菜、副菜、汁物等を給食センターで作ります。だしを効かせることで薄味でもおいしくなります。地元の食材や旬の食材を多く使います。

### 主食

米は南知多町産「こしひかり」や愛知県産「あいちのかおり」を使用します。パン、めん、めん粉の材料である小麦粉のうち20%以上は、愛知県産「きぬあかり」を使用しています。

### 牛乳

毎日1本(200ml)つきます。愛知県産の生乳を使用しています。

成長期のみなさんの心と体の健康を支える栄養バランスのとれた給食を作っています。好き嫌いなくしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。



- ・だしは削り節と昆布からとり、丁寧な調理を心がけています。不要な食品添加物は使いません。

- ・おもに知多半島や愛知県産の旬の食材を積極的に使います。

- ・家庭で不足しがちな野菜、豆、きのこ、海藻を多く使います。

- ・行事食や、郷土料理を取り入れ、和食文化を伝えます。

## 【南知多町学校給食の取組紹介】

毎月19日の食育の日に行っている「南知多のお魚の日」に加えて、野菜や畜産物など南知多町産の食材を給食で使うようにしています。これは「南知多のお魚の日」と同じく、地元の味を知ってもらい、興味関心を持たせ、郷土に誇りを持つ児童生徒の育成と、町内の農業・水産業を活性化し地域の食文化を守ることを目的としています。

献立表では南知多町産の食材が分かるように、イラスト等でお知らせします。ご家庭でも話題にしてください。