



令和4年4月 献立表

【今月の目標】

協力して準備・片付けをしよう



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	
8	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		645
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし		ごむぎこ	あぶら	
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり		ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	
		こまつなとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ		でんぷん		
11	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		600
		★いわしのぎんがみやき	いわし みそ					さとう		
		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		
		わかたけじる	とりにく かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ				
12	火	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				サンドイッチロールパン		590
		フランクフルトのケチャップソースかけ	フランクフルト					さとう でんぷん		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン			マヨネーズ	
		やさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		じゃがいも		
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう				さとう		
13	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		611
		★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ				
		ちぐさあえ	こうやどうふ ハム		こまつな にんじん	キャベツ		さとう		
		とうにゅういりしるみそ	とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	わかめ	ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ				
14	木	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		663
		ビーフカレーライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		じゃがいも		
		★あいちのだいずいりナゲット (小1こ・中2こ)	だいず とりにく						あぶら	
		ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン				
15	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		595
		★さばのはちようみそに	さば みそ					さとう		
		やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	もやし キャベツ コーン		さとう		
		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 えのきたけ ねぎ		たまふ		
18	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		593
		★あいちけんのあつやきたまご	たまご	あおさ しらすぼし		しいたけ				
		ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだめ		さとう	ごまあぶら	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ				
19	火	「南知多のお魚の日」								612
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが		さとう でんぷん		
		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	
		ゆばととうふのすまじる	とうふ ゆば かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ		でんぷん		
★ピーチゼリー				もも		さとう				
20	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		677
		マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ		さとう でんぷん	ごまあぶら	
		★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ		ごむぎこ さとう でんぷん		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン		さとう	ごま ごまあぶら	
21	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		684
		★かつおフライ	かつお					パンこ	あぶら	
		ゆかりあえ		ゆかりこ		キャベツ はくさい きゅうり				
		こうやどうふのたまごどじに	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ		さとう でんぷん		

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	
22 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		623	
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	でんぷん さとう			
	★あいちのれんこんいりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			れんこん たまねぎ		あぶら		731
	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			
25 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628	
	★けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく とりにく みそ		にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
	やさいのこうものあえ 				たくあん キャベツ きゅうり もやし				760
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう				
26 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639	
	さわらのてりやき	さわら			しょうが	さとう でんぷん			
	ふきとけのこのごまあえ 	ちくわ		にんじん	ふき たけのこ	さとう	ごま		785
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	さとう	じゃがいも		
27 水	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		633	
	★うずらたまごのスコッチエッグ(小中1こ)	うずらたまご ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう			
	やきそば 	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	ちゅうかめん	あぶら		761
	いちごゼリーいりフルーツミックス				みかん バインアップル レモンかじゅう	いちごゼリー さとう			
28 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		610	
	★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん			
	さきみともやしのあえもの 	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう			738
	たまねぎとじゃがいものみそしる 	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			

※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

学校給食について知ろう

給食予定回数 15回

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。

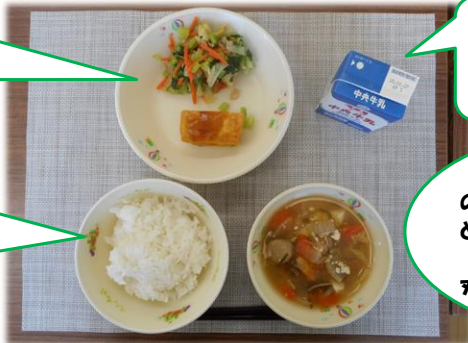
牛乳

毎日1本(200ml)つきます。愛知県産の生乳を使用しています。

主食

米は愛知県産「あいちのかおり」を使用しています。パン、麺の材料である小麦粉の一部は、愛知県産の「きぬあかり」や「ゆめあかり」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。好き嫌いをくしくり食べて、丈夫な体を作りましょう。



【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今まで以上に給食で使う取組を始めます。「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林水産業を活性化し、地域の食文化を守ることを目的としています。この取組には、保護者負担の給食費とは別に南知多町から助成金をいただいています。

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。

児童生徒

学校給食を通して「児童生徒」と「生産者」をつなぎます

生産者

- ・生産者の顔が見え、安心して食べることができる。
- ・地元の食材を知り、興味関心を持つことができる。
- ・郷土に誇りを持つことができる。

- ・地元の農林水産業が活性化する。
- ・地域の食文化を守ることができる。

