



南知多町学校給食センター

【今月の目標】  
協力して準備・片付けを  
しよう

食べ物カレンダー パン

## 令和6年4月 献立表

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		
9 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		645	
	★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		
	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		こまつな にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん			782
10 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602	
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん			
	やさいのこうものあえ				もやし キャベツ きゅうり たくあん				732
	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 ねぎ だいこん たけのこ しいたけ				
11 木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		652	
	★ちくわのいそべあげ	ちくわ				こむぎこ	あぶら		
	わふうじる	とりにく はなかつお あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ねぎ	でんぷん さとう			773
	キャベツときゅうりのすのもの		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
12 金	あいちのツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのツイストロールパン		629	
	★オムレツ	たまご							
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ コーン		ドレッシング		794
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		トマト にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小むぎこ さとう	バター		
15 月	だいこんばごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	だいこんば		ごはん		663	
	★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	パンこ 小むぎこ さとう でんぷん			
	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			832
	たまねぎとじゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
16 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		647	
	★あいちウインナー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう			
	カレーライス	ぶたにく		チーズ	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも			807
	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				
17 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602	
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん			
	キャベツのごまあえ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま		727
	たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ			
18 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		621	
	ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう			
	ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
	ワンタンスープ	ぶたにく		ねぎ にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタン			741
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
19 金	「お魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		614	
	★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		
	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		
	とうふのすましじる	とうふ とりにく あぶらあげ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ				738

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	
22	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	635
		★アジフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう	さとう パンこ こむぎこ	あぶら	
		ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
		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 ねぎ しいたけ	でんぷん		
23	火	ごもくたきこみごはん	とりにく ちくわ		にんじん	こんにやく しいたけ えだまめ	アルファマイ さとう	ごまあぶら	622
		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		あかビーマン きビーマン	たまねぎ	さとう でんぷん		
		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		
24	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	619
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにやく	さとう じゃがいも		
		ゆかりあえ			ゆかりこ	キャバツ もやし きゅうり			
25	木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	590
		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			
		あいちけんのやさいぎょうざ (小2こ・中3こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん さとう	こむぎこ でんぷん		
		パンバンジーサラダ	とりにく			キャバツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
		★りんごゼリー				りんごかじゅう	さとう		
26	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	598
		★カツのなんばんソースかけ	ぶたにく		ねぎ	ねぎ	さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャバツ	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			
30	火	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクロールパン	629
		とりにくのこうみやき	とりにく						
		ハムとコーンのサラダ	ハム		にんじん	キャバツ きゅうり コーン		ドレッシング	
		しろいんげんまめのポタージュ	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	こむぎこ しろいんげんまめ	バター	

※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)

給食予定回数 15回

## 学校給食について知ろう

### おかず①

主菜、副菜、汁物等を給食センターで作ります。だしを削り節と昆布の混合だしから取ることで、薄味でもおいしくなります。おもに知多半島や愛知県産の旬な食材を使い、不要な食品添加物は使用しません。



### 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。



### おかず②

家庭で不足しがちな野菜、きのこ、豆、海藻を多く使用します。



### 行事食・郷土料理

行事食や、郷土料理を取り入れ、地域継承や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「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、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。