

4月給食献立表



曜日	献立名			主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
8 木	麦 牛	こ は ん 乳	ポークカレー スナップえんどうのサラダ いちご	牛 乳 豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが スナップえんどう きゅうり コーン いちご	麦ごはん ジャがいも あぶら カレールウ マカロニ 砂糖 マヨネーズ	
9 金	こ 牛	は ん 乳	ハンバーグ キャベツのごま和え わかめのみそ汁	牛 乳 合びき肉 豆腐 おから 豆乳 かにかまぼこ 油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま ジャがいも	
12 月	こ 牛	は ん 乳	ポテトコロッケ ひじきの炒め煮 豚汁	牛 乳 ひじき まぐろ油揚げ 豚肉 油揚げ みそ	にんじん グリンピース コーン こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ 白菜	ごはん コロッケ あぶら 砂糖 里芋	
13 火	こ 牛	は ん 乳	鮭の塩焼き おかか和え 高野豆腐の卵とじ りんごゼリー	牛 乳 鮭 かつお節 高野豆腐 鶏肉 ちくわ 卵	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけりんごジュース りんご	ごはん 砂糖 ゼリーのもと	
14 水	こ 牛	は ん 乳	しゅうまい パンサンスー マーボー豆腐	牛 乳 しゅうまい 豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ だけのこ しょうが にんにく	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 ごま あぶら 片栗粉	
15 木	小型 牛	ロール パン 乳	焼きそば れんこんサンドフライ フルーツポンチ	牛 乳 豚肉 いか ちくわ 青のり れんこんサンドフライ	キャベツ にんじん ピーマン 紅しょうが パインアップル バナナ もも レモン いちご	こがたロールパン 焼きそば あぶら 砂糖	
16 金	こ 牛	は ん 乳	鶏肉のからあげ ゆかり和え かきたま汁	牛 乳 鶏肉 卵 かまぼこ こんぶ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり しそふりかけ 白菜 大根 えのきたけ 小松菜	ごはん 片栗粉 小麦粉 あぶら	
19 月	こ 牛	は ん 乳	白身魚のフリッター うどのきんぴら 関東煮	牛 乳 すけとうだら 豚肉 ちくわ はんぺん がんもどき うすら卵 昆布	うど にんじん だけのこ さやいんげん 大根 こんにゃく	ごはん あぶら 砂糖 ごま油 里芋	お魚チャレンジデー
20 火	麦 牛	こ は ん 乳	ビビンバ トックスープ フルーツヨーグルト	牛 乳 豚肉 みそ 卵 鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが 小松菜 切り干し大根 たら にんじん 玉ねぎ だけのこ しめじ きくらげ ねぎ もも りんご バナナ	麦ごはん 砂糖 ごま油 あぶら トック ごま	
21 水	赤 牛	飯 乳	飛魚の立田揚げ きゅうりの香り漬け みつばのお吸い物 もものタルト	牛 乳 とびうお 昆布 豆腐 かまぼこ こんぶ	きゅうり 白菜 みつば	赤飯 ごま塩 あぶら ごま ごま油 ぷ タルト	入学・進級お祝い給食
22 木	こ 牛	は ん 乳	三河赤鶏のチキンカツ ジャがいものなっぺ和え 春野菜のきめ煮	牛 乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	コーン 菜めしふりかけ だけのこ ふき こんにゃく にんじん 干しいたけ さやえんどう	ごはん あぶら 砂糖 ジャがいも バター	
23 金	五 目 牛	う ど ん 乳	五目うどん アスパラミモザサラダ あべかわ団子	牛 乳 鶏肉 かまぼこ こんぶ 卵 きなこ	ねぎ 白菜 干しいたけ キャベツ アスパラガス きゅうり	白玉うどん 砂糖 あぶら マヨネーズ もち	
26 月	こ 牛	は ん 乳	厚焼きだまご 磯香和え ひきすり りんご	牛 乳 厚焼き卵 のり 鶏肉 焼き豆腐	小松菜 もやし にんじん 糸こんにゃく 白菜 えのきたけ ねぎ りんご	ごはん 砂糖 角あぶら	あいちの郷土料理の日
27 火	こ 牛	は ん 乳	ちくわの磯辺揚げ いかときゅうりのごま酢和え 茶碗蒸し	牛 乳 ちくわ 青のり いか わかめ 卵 鶏肉 かまぼこ	きゅうり 干しいたけ ほうれん草 えのきたけ	ごはん 小麦粉 あぶら ごま 砂糖	
28 水	た け の こ 牛	飯 乳	白ごまつくね 春キャベツのみそ汁 いちごヨーグルト	牛 乳 鶏肉 レバー入り白ごまつくね 生揚げ みそ ヨーグルト	だけのこ にんじん 干しいたけ みつば キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	アルファ化米 もち米 砂糖	
30 金	こ 牛	は ん 乳	ささみのレモンソース 新香和え えびしんじょのお吸い物 かしわもち	牛 乳 ささみ えびしんじょ 豆腐 こんぶ かまぼこ	レモン キャベツ きゅうり たくあん漬 えのきたけ 小松菜	ごはん 片栗粉 小麦粉 あぶら 砂糖 ごま かしわもち	端午の節句献立

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー778kcal、たんぱく質16.3%、脂質26.1%



ご入学・ご進級おめでとうございます！

新年度が始まりました。何をするにも健康な体が一番です。しっかり運動して、好き嫌いをせず何でも食べ、健康な体をつくりましょう。

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を友達や先生といっしょに食べて、楽しい心のふれあいの中で、健康でじょうぶな体をつくるためのものです。食事の準備のこと、食べるときに守りたいこと、後片付けのこと…。楽しく食べるための工夫を給食を通して身に付けましょう。

お魚チャレンジデー

学校給食では、日本の食文化や和食、地場産物などについても伝えていきたいと思っています。今年度は、苦手な人も多い魚に親しんでもらうため、お魚チャレンジデーを毎月設定し、給食で取り上げていく予定です。
給食を食べながら、魚の栄養や日本の食文化、地元の旬などについても勉強しましょう！

