

# 4月予定献立表

2021年4月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びごう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
8 木	せきはん ちくわのいそべあげ かぼちゃのサラダ しんたけのことなめこのみそしる	ちくわ	牛乳 あおのり	かぼちゃ にんじん	えだまめ たけのこ なめこ たまねぎ	せきはん こむぎこ	ごま あぶら たまごなしマヨネーズ	小2~中3 給食開始
9 金	こはん キムチハンバーグのおろしソースがけ なすのつけものふう あいさいやさいのおすいもの	ぶたにく とうふ まめみそ とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな みつば	はくさいキムチ だいこん なす【あいさい】 はるキャベツ きゅうり れんこん【あいさい】 ねぎ しめじ	ごはん パンこ さとう でんぶん さとう しらたまだんご		
12 月	むぎごはん カレーライス さばナゲット みずなのイタリアンサラダ	ぶたにく さばナゲット(さば)	牛乳 かいそうミックス	にんじん みずな	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが だいこん とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレー さばナゲット(こむぎこ)	あぶら あぶら ドレッシング	小1給食開始
13 火	こはん にくどうふどん ほうれんそうとはくさいのゆかりあえ きょうふうみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ (小) がんもどき(とうふ) (中) とうふ たまご	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれんそう ゆかりこ にんじん	たまねぎ しょうが はくさい まいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	
14 水	こはん がんもどきのあますあん きゅうりのしおこうじづけ はるキャベツとしょうがのスープ	ぶたにく とうふ とりつくね ベーコン かまぼこ	牛乳 (中) ひじき	(中) さやいんげん にんじん	(小) がんもどき(たまねぎ) きゅうり はるキャベツ えのきだけ しょうが	ごはん でんぶん さとう あぶら	あぶら	
15 木	こはん ハッポウサイ しゅうまい きりほしだいこんのナムル	ぶたにく いか えび しゅうまい(ぶたにく)	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ヤングコーン しょうが きりほしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが	ごはん さとう でんぶん あぶら	あぶら	
16 金	クロス ロールパン さけのこうそうやき トマトスープ ナタデココとみかんのゼリー	さけ とりにく だいず	牛乳	パセリ にんじん トマト	にんにく パジルこ たまねぎ はくさい セロリー にんにく オレンジジュース みかん	クロスロールパン パンこ さとう ゼリーのもと さとう ナタデココ	オリーブあぶら	免疫カアップ献立
19 月	こはん さくらえびときりほしだいこんのうまみごはん いわしのしょうがに にくじゃが あいさいミニトマト	あぶらあげ いわしのしょうがに ぶたにく はんぺん	牛乳 さくらえび	さやいんげん にんじん ミニトマト【あいさい】	きりほしだいこん とうもろこし ほししいたけ たまねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん さとう あぶら	ごまあぶら	食育の日
20 火	こはん マーボー豆腐 はるまき いとかんてん	とうふ ぶたにく だいず まめみそ はるまき(ぶたにく)	牛乳 いとかんてん	チンゲンサイ	たまねぎ なす【あいさい】 たけのこ しょうが にんにく はるまき(やさい) きゅうり	ごはん さとう でんぶん あぶら	あぶら ごまあぶら	
21 水	こはん ぶたにくとごぼうのあげに たくあんおかかあえ よもぎだんごじる	ぶたにく かつおぶし とうふ	牛乳	よもぎだんご(よもぎ) にんじん みずな	しょうが ごぼう とうもろこし たくあん キャベツ【あいち】 だいこん しめじ	ごはん でんぶん さとう あぶら	ごまあぶら	かみかみ献立
22 木	こはん かつおのうめみそやき こまつなともやしのいそあえ ゆばとめかぶのすましじる	かつお まめみそ しろみそ ゆば ささみ	牛乳 のり めかぶ	おそば こまつな にんじん みつば	うめ もやし はくさい れんこん【あいさい】 えのきだけ	ごはん さとう さとう		鉄強化献立
23 金	こがた ロールパン やきそば アスパラとカリカリベーコンのサラダ フルーツパロア	ぶたにく ちくわ かつおぶし ベーコン ひよこまめ	牛乳 あおのり ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス きパプリカ	キャベツ【あいち】 だいこん りんご もも	こがたロールパン ちゅうかめん あぶら	あぶら	ドレッシング
26 月	きんめロウカット げんまいごはん さわらのゆずしおこうじやき はるだいこんのそぼろに ほうれんそうとしらすのなめたけあえ	さわらのゆずしおこうじやき とりにく やきとうふ	牛乳 しらす	にんじん さやいんげん ほうれんそう	はるだいこん しょうが もやし なめたけ	きんめロウカットげんまいごはん さとう でんぶん	あぶら	
27 火	こはん とりのからあげ しんたけのこのピリからづけ あおさのりのすましじる	とりにく とうふ	牛乳 あおさのり	にんじん みずな	にんにく しょうが たけのこ にんにく はくさい たもぎだけ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう しらたまふ	あぶら ごまあぶら	永和小6年なし
28 水	ちゅうかめん ごまみそラーメン あいさいレタスとささみのしおレモンあえ (小) あいちのまっちゃんケーキ (中) カップケーキ	ぶたにく なると まめみそ しろみそ ささみ (小) たまご	牛乳 (小) ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが はくさいキムチ きゅうり すいこうレタス【あいさい】 レモンソース (小) まっちゃん【あいち】	ちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	永和小6年なし
30 金	ロールパン あじフライのトマトソース スナップえんどうとチーズのサラダ とうにゅうスープ	あじフライ(あじ) とりにく とうにゅう	牛乳 チーズ	トマト スナップえんどう にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	にんにく キャベツ【あいち】 とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	ロールパン あじフライ(パンこ) さとう あぶら	あぶら	ドレッシング

## ＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
小学校 4月平均	602	17.0	28.3	中学校 4月平均	760	16.2	26.1

にゅうがく しんきゅう  
と入学・と進級  
おめでとうございます

＜学校の食育は、学校給食を  
中心におこなわれます！＞

学校給食を教材に、給食の時間や、各教科等  
の学校活動全体を通して行っています。

今年度もよろしくお願ひします。



## 学校教育課からのお知らせ

給食費の取り扱いについて、お客様の都合により連続5日以上給食を食べない場合、欠食扱いとし返金(年度末に調整)しますので、ご了承いただきますようお願いいたします。ただし、食材発注の関係上、直前のご連絡では対応できない場合もあります。できるだけ早めに各学校へお知らせいただきますよう、お願いいたします。詳しくは各学校の担当者にお問い合わせください。

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です