

4 月 予 定 献 立 表

2023 年 4 月

(愛西市)学校教育課

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)		ひこう
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆腐類)	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・芋類)	6群 (油脂)	
10月	せきはん さばのしょうゆこうじやき いそかあえ はるやさいのずましじる	さば	牛乳のり	みずな【あいち】 にんじん みつば	もやし はるやさい【あいち】 えのきだけ うど はくさい	せきはん さとう さとう	ごま	小2から小6・中学校 給食開始
11月	ごはん ぶたにくのしょうがいため マカロニとスナップえんどうのサラダ みそじる オレンジ	ぶたにく かまぼこ とりにく	牛乳	スナップえんどう にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし だいこん こんにゃく ねぎ オレンジ	ごはん さとう でんぶん マカロニ じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	
12月	ごはん レタスチャーハン ぎょうざ ちゅうかスープ	やきぶた たまご ぎょうざ (ぶたにく) とりにく なまあげ	牛乳わかめ	にんじん チンゲンサイ	すいこうレタス にんにく しょうが たまねぎ ぎょうざ (キャベツ) もやし たけのこ	ごはん ぎょうざ (こむぎこ)	ごまあぶら	
13月	むぎごはん カレーライス れんこんチップス フルーツポンチ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん【あいさい】 もも みかん パイン りんご レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも カレールウ さとう	あぶら あぶら	小1給食開始
14月	ごたん ロールパン やきそば フランクフルト みずなのサラダ	ぶたにく ちくわ かつおぶし フランクフルト	牛乳	にんじん	キャベツ ペにしょうが	ごたんロールパン やきそばめん	あぶら	
17月	ごはん ビビンバ (にくいため・ナムル) ワンタンスープ みかんゼリー	ぶたにく まめみそ にくいりワンタン (ぶたにく・とりにく)	牛乳	にんじん	ほうれんそう にんじん にんにく しょうが もやし だいずもやし	ごはん さとう にくいりワンタン (こむぎこ)	あぶら	
18月	ごはん とりのからあげ しんだけのこのピリからいため じゃがいもだんごじる	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ にんにく だいこん	ごはん でんぶん さとう じゃがいもだんご	あぶら ごまあぶら	
19月	ごはん はるだいごんのうまに いわしのしょうがに ほうれんそうとしらすのあえもの	とりにく なまあげ いわしのしょうがに (いわし)	牛乳しらす	にんじん さやいんげん ほうれんそう	はるだいごん しょうが いわしのしょうがに (しょうが) もやし	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら	食育の日献立
20月	ごはん マーボー豆腐 あげしゅうまい いとかんでんのちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく まめみそ しゅうまい (ぶたにく)	牛乳	にんじん たら いとかんでん チンゲンサイ	たまねぎ なす【あいさい】 たけのこ にんにく しょうが きゅうり	ごはん さとう でんぶん しゅうまい (こむぎこ) さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	
21月	ごはん たらのサクサクやき しんこあえ さわにわん	たら ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ たくあんづけ セロリ ごぼう こんにゃく だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	たまごなしマヨネーズ
24月	ごはん まぐろとだいずのあまからあげ こまつなのごまあえ たまふじる	まぐろ だいず とりにく なまあげ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん みつば	はるキャベツ【あいち】 れんこん【あいさい】	ごはん でんぶん さとう さとう しらたまふ	あぶら ごま	かみかみ献立
25月	ごはん ハヤシライス オムレツ ごぼうサラダ	ぶたにく オムレツ	牛乳	トマト にんじん	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース	ごはん ハヤシルウ さとう	あぶら	
26月	ちゅうかめん やきぶたしょうゆラーメン のりしおボテ きゅうりのかおりあえ	やきぶた なた あぶらあげ	牛乳	みずな にんじん	にんにく もやし ねぎ きゅうり	ちゅうかめん じゃがいも さといも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
27月	きんめろカット げんまいごはん ひじきのいために しろみそじる	ぶたにく とうふ だいず ちくわ あぶらあげ しろみそ まめみそ	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん たまねぎ まいたけ	きんめろカットげんまいごはん さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	食物繊維強化献立
28月	スライス パ てづくりいちごジャム あかうおのアクアパッツァ スイートコーンスープ	あかうお ささみ	牛乳	アスパラガス トマト ほうれんそう	いちご【あいさい】 レモンかじゅう にんにく とうもろこし しめじ	スライスパン さとう じゃがいも でんぶん	あぶら オリーブあぶら	免疫カアップ献立

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	%	%		kcal	%	%
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%
月平均	580	16.8	26.5	月平均	730	16.0	24.2



☆ 愛西市では、給食費一食あたり10円を市の一般会計より負担しております。

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

* * * * * 学校教育課からのお知らせ * * * * *

給食費の取り扱いについて、お子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）することができる場合があります。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。できるだけ早めにお知らせいただきますようお願いいたします。詳しくは教育委員会学校教育課までお問い合わせください。

☆入学・ご進級おめでとうございます☆



今年度も子どもたちが楽しい学校生活を送れるように、発心・発聲でおいしい給食作りを始めていきますので、よろしく願います。

しゅくじま であら びせ
食事前の手洗いを忘れずに!

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんでいねいに、きれいに手を洗うようにしましょう。