

# 4月 小学校給食献立表



目標

準備や後片付けをきちんとしよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		663
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	はるさめとキャベツのちゅうかあえ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
	おいおいデザート	豆乳			いちご	砂糖 水あめ		26.0
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		591
	さわらのしょうゆちゅうじやき	さわら						
	ごもくきんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油	
	わかたけじる	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん みつば	たけのこ			30.0
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		621
	こめこのコロツケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 米粉 米粉パン粉	米油	
	こうものあえ				きゅうり 大根漬			
	ぶたじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ			23.3
16 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		674
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干ししいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	てつくりとうにゅうココアプリン	豆乳				砂糖	ココア	28.7
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		656
	しるみざかなフリッター(2こ)	たら	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	米油 油	
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	あおなごまあえ	ささみ		こまつな	もやし コーン	砂糖	ごま	25.5
18 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		599
	ハンバーグのたまねぎソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ひじきとたけのこのいためもの	ツナ	ひじき	にんじん	たけのこ 枝豆	砂糖	米油	
	けんちんじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		26.8
21 月	☆1年生給食開始☆							652
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	やきウインナー (1ねん1ぼん、2ねん~2ぼん)	ウインナー						
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
22 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		642
	あいちのしよくざいりあげ ぎょうざ(1ねん1こ、2ねん~2こ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉	米油	
	なまあげのちゅうかに	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 しょうが 干ししいたけ	砂糖 でんぷん	米油	
	もやしのちゅうかあえ (しおちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし		ドレッシング	23.9

## はる や さ い た 春野菜を食べよう

はる しゅん や さ い た 春が旬の野菜には、山菜・ふき・たけのこ・さやえんどう・アスパラガスなどがあります。動物や草木は目を覚まして、活動をはじめます。独特な苦みや香りのある春野菜を食べて、わたしたちの体もしっかり目覚めさせましょう。



ふき

たけのこ

アスパラガス

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。

ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください！



しん 新



きゅう 旧

うらへつづきます

# 4月 小学校給食献立表



目標

準備や後片付けをきちんとしよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23 水	ふきいりごはん 牛乳 (アルファかまい)	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ふき 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米	米油	577
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	やさいとわかめのあえもの		わかめ		キャベツ きゅうり			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			25.6
24 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		649
	まぐろととうふのあげに	まぐろ 高野豆腐				でんぷん 砂糖 米粉	米油	
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
	たまねぎとじゃがいものみそしる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		29.7
25 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		622
	ビビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん いら	玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					28.2
28 月	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		620
	レバーいりつくね (1ねん1こ、2ねん~2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 砂糖 米粉パン粉	油	
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 はんぺん かつおぶし いか	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが 切り干し大根	やきそばめん	米油	
	あまなつのいちごゼリーあえ				パン 缶 甘夏みかん缶	いちごゼリー		26.7
30 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		588
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン 米油	
	カラフルやさいソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ コーン		米油	
	オレンジ				オレンジ			

平均値	627
	26.1
基準値	640
	26.5

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】  
 じゃがいも キャベツ きゅうり こまつな ぶき  
 だいこん 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん  
 ねぎ ほうれんそう みつば れんこん



23日(水)  
ふきいりごはん(郷土料理)

おぶちゃんマーク



## 給食時間の過ごし方



食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

## 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか?

マスクから鼻と口が出ていませんか?

給食着は清潔ですか?

爪は短く切っていますか?

手をきれいに洗いましたか?

体調は悪くないですか?

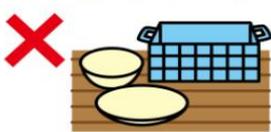
当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のごや食缶は、床に置いてはいけません。



### 一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

