

# 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	
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		653
	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	
	ひじきとはるさめのちゅうかあえ	ツナ	ひじき	にんじん チンゲンサイ	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
	おいわいデザート	豆乳			いちご	砂糖 水あめ		25.7
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	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		
	ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			30.2
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		648
	こめこのハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉 砂糖	米油 豆乳 マーガリン	
	カラフルやさしいソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ コーン		米油	
	てづくりとうにゅうココアプリン	豆乳				砂糖	ココア	22.7
16 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		643
	とうにゅうちゃんぽんスープ	豚肉 いか なた 豆乳		にんじん ねぎ	もやし はくさい ねぎ たけのこ にんにく しょうが			
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でんぷん パン粉	米油	
	あおないため	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根		ごま油	29.5
17 金	ふきいりごはん(アルファかまい) 牛乳	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	586
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	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			
	とりだんごじる	鶏団子 豆腐		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			26.8
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
	さわらのこうみだれかけ	さわら			しょうが にんにく	でんぷん		
	たけのこじゃがいものきんぴら	はんぺん		ピーマン	たけのこ	じゃがいも 砂糖	米油	
	かきたまじる	卵 鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぷん		28.9
21 火	☆1年生給食開始☆							654
	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	24.7
22 水	ツナサラダ (わふうドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		590
	ハンバーグのたまねぎソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	でんぷん 砂糖		
	ふきいりひじきのいために	はんぺん	ひじき	にんじん	ふき	砂糖	米油	
ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ ねぎ			26.2	
23 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		597
	ツナとポテトのチーズやき	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも		
	とうにゅうコーンポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ コーン	でんぷん		
	やさしいゼリー			にんじん	みかん	砂糖		25.5
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		644
	あじフリッター (1ねん1こ、2ねん~2こ)	あじ				小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油 米油	
	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	
	みだくさんじる	鶏肉	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ しめじ	さといも		25.6

## はる やさい たべよう! 春野菜を食べよう!

はる しゅん やさい さんさい  
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始めます。独特な苦みや香りのある春野菜を食べて、わたしたちの体をしっかり目覚めさせましょう!



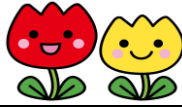
うらへつづきまろ

【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 ふき  
だいこん 玉ねぎ チンゲンサイ もやし  
はくさい ほうれんそう 切り干し大根

17日(金)  
ふきいりごはん(郷土料理)

おぶちゃんマーク

# 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	
27 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		624
	ピビンバ (にくたまごそばろ) (やさいナムル)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(たれ)	みそ		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	トックスープ	鶏肉		にんじん なら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	砂糖	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	まぐろとこうやどうふのあげに	まぐろ 高野豆腐				でんぶん 米粉 砂糖	米油	
	やさいのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	はくさい			
	ぶたじる	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		
30 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		611
	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	でんぶん 砂糖 米粉パン粉	油	
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 いか はんぺん かつおぶし	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				パイン缶 甘夏みかん缶	いちごゼリー		

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】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。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ます。ぜひご覧いただき、ご家庭でもお試しください。



ぜひ、QRコードをよみこんでみてね！  
リクエストレシピも募集中！



平均値	622
	26.7
基準値	640
	26.5
食塩相当量(g)	
平均値	2.0
基準値	2.0

## 給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p><b>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</b></p>	<p><b>爪は短く切っておく。</b></p>	<p><b>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</b></p>	<p><b>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</b></p>
<p><b>清潔な給食着を 身につける。</b></p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p><b>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</b></p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p><b>マスクで鼻と口を おおおう。</b></p>	
<p><b>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</b></p>	<p><b>食任や食器かごなど を床に置かない。</b></p>	<p><b>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</b></p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p><b>汁物の底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</b></p>

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。