

4月 中学校給食献立表



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	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
13月	ご飯 牛乳		牛乳			米		867
	焼きミートボール(約5個)	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でんぷん		
	米粉のチキンカレー	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも		
	ツナサラダ (和風ドレッシング)	ツナ			キャベツ コーン		ドレッシング	
	お祝いデザート	豆乳			いちご	水あめ 砂糖		
14火	ご飯 牛乳		牛乳			米		774
	米粉のコロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 米粉パン粉 米粉 砂糖	米油	
	野菜のおかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸		ごま油	
15水	ご飯 牛乳		牛乳			米		799
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
16木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		797
	豆乳ちゃんぽんスープ	豚肉 いか なんと 豆乳		にんじん ねぎ	キャベツ にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが ねぎ			
	愛知しそ入り鶏春巻き	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	春雨 小麦粉 でんぷん 砂糖	大豆油 米油	
	青菜いため	ツナ		チンゲンサイ にんじん	もやし		米油	
17金	ふき入りご飯(アルファ化米) 牛乳	ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう ふき	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	792
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でんぷん		
	野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ きゅうり			
	鶏団子汁	鶏団子		にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ			
	三色団子			よもぎ		米粉 砂糖 でんぷん		
20月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		809
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん	米油	
	八宝菜	豚肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 しょうが	でんぷん	ごま油	
	キャベツの中華あえ				キャベツ コーン	砂糖	ごま油	
21火	ご飯 牛乳		牛乳			米		781
	さわらの香味だれかけ	さわら		ねぎ	ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん		
	たけのこじゃがいものきんぴら	豚肉		さやいんげん	たけのこ	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		
22水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		768
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ふき入りひじきのいため煮	ツナ ちくわ	ひじき	にんじん	ふき	砂糖	米油	
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			
23木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		780
	ツナとポテトのチーズ焼き	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも		
	豆乳コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	でんぷん	米油	
	野菜ゼリー			にんじん	みかん	砂糖		
24金	ご飯 牛乳		牛乳			米		798
	あじフリッター(2個)	あじ				小麦粉 でんぷん 米粉 砂糖	米油 大豆油	
	キャベツと生揚げのみそいため	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	実だくさん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ なめこ			



17日(金)
ふき入りご飯
(郷土料理)

おぶちゃんマーク



ご入学・ご進級おめでとうございます

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

給食を通して、自分にとって必要な食事の量や栄養バランス、食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学んでいってほしいと思います。また、献立表では料理名だけでなく使用する食品や愛知県の郷土料理についてもお知らせしていきます。ご家庭でも献立表をご活用いただき、食卓の話題にさせていただけると幸いです。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

裏へ続きます

4月 中学校給食献立表



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	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
27月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		780
	ピビンバ(肉卵そばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ピビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ピビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉	わかめ	にんじん にら	干し椎茸 白菜 たけのこ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28火	ご飯 牛乳		牛乳			米		807
	まぐろと高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐 まぐろ				でんぷん 砂糖 米粉	米油	
	野菜のしそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ			
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも	米油	37.5
30木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		873
	ウインナーのケチャップソースかけ(2本)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	切り干し大根入り焼きそば	豚肉 いか ちくわ かつお節	青のり	にんじん	しょうが キャベツ 切り干し大根	めん		
	甘夏のいちごゼリーあえ				甘夏みかん缶 いちご パイン缶 ナタデココ	砂糖		35.8

平均値	802
	33.5
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5

【今月の愛知県産の野菜】

じゃがいも・キャベツ・きゅうり・小松菜
大根・玉ねぎ・チンゲンサイ・白菜・ふき
大豆もやし・もやし・切り干し大根

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、家庭でもお試しください。



学校給食について

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

4 自然の恩恵への理解深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



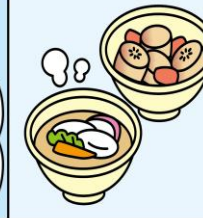
3 明るい社会性と協同の精神を養う。



5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



春が旬の野菜を食べよう！

春は、さまざまな生命が芽吹く時季です。新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。春野菜には、春キャベツのような柔らかく甘いものや、たけのこやふきなどといった、少し苦みがある野菜もあります。春が旬の野菜を味わって食べてください。



たけのこ



ふき

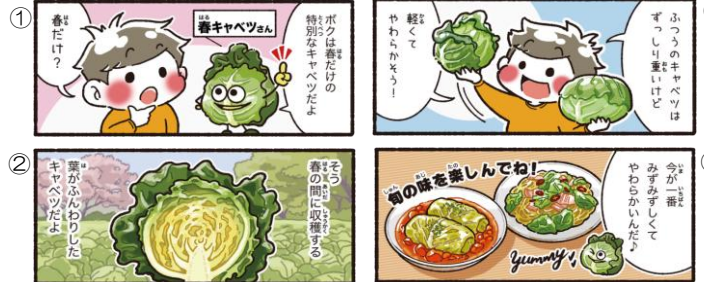


アスパラガス



春キャベツ

季節によって違いがあります。



春キャベツは葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴で、冬キャベツは葉が厚くかためて、甘みがあるのが特徴です。春キャベツは生のままでも食べやすいです。

・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。
・基準値を生徒の実情に合わせて変更しました。