

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和6年4月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉、魚、卵 まめせいひん 豆、豆製品	牛乳、乳製品 かいおうしょくやさい 緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 ゆしつ 油類			
10日(水)、11日(木)、12日(金)の3日間は、「新学年スタートダッシュメニュー」です。										
10 水	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	あんじょうハーモニーカレー	ぶたにく、だいず		チンゲンサイ あかパプリカ トマト	きゅうり、いちじく	さとう			安城市の特産品であるチンゲンサイやきゅうり、いちじくジムが入っています。豚肉と大豆、野菜をカレールーを使わずに、トマトソースとカレー粉で煮込んで作ったカレーです。	717
	わかどりのハーブやき	とりにく		バジル オレガノ		さとう、でんぶん				37.0
	レモンサラダ			ほうれんそう にんじん	あおパパイヤ とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
11 木	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン				
	かんとんふうラーメンのしる	ぶたにく		にんじん はねぎ	キャベツ、もやし しろねぎ、メンマ きくらげ	でんぶん、さとう	ごまあぶら		揚げぎょうざは、昨年度の食生活 実態調査の好きな中華のおかず第 1位に輝いた料理です。新年度、 良いスタートがされるようにと願 い、スタートダッシュメニューにし ました。	620
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	こむぎこ、パンこ でんぶん、さとう	なたねあぶら			25.5
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん、きゅうり とうもろこし、えだまめ	さとう	ごま、ごまあぶら			
12 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ				
	ピビンバのく	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら		今日の給食は、人気のピビンバ です。ピビンバには肉だけでなく、 安城市産のチンゲンサイや 岡崎市産のもやしなど、たくさん の野菜を使っています。地元 の野菜を味わってくださいね。	631
	きんしたまご	たまご				さとう	あぶら			26.3
	わかめスープ	かまぼこ、とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	しろねぎ、はくさい とうもろこし	でんぶん				
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう、でんぶん			食べ物を口に入れた後、あまりかま ずに飲み込んでいませんか。給食で は、みなさんによくかんで食事をして もらうために、かみごたえのある食 べ物を取り入れたかみかみメニュー を出しています。「ごぼうと枝豆のサ ラダ」はかみかみメニューです。	627
	まめじゃが	とりにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんやく たまねぎ	じゃがいも さとう				27.3
	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう、とうもろこし えだまめ		ドレッシング			
16 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	こめこいかフライのレモンに	いか			レモン	さとう、こめこ でんぶん	なたねあぶら		いかフライのレモン煮は人気メ ニューの一つです。しょうゆ、み りん、さとう、レモン果汁で作ったタ レを揚げたてのいかフライにかけて 作ります。いろいろな揚げ物にかけ てもおいしいので、家庭でもぜひ 給食の味を作ってみてください。	595
	しそひじきあえ		ひじき、かんてん	こまつな にんじん	キャベツ	さとう				24.1
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん、たまねぎ	さといも				
17 水	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン				
	ほうれんそういりオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう、でんぶん	だいずあぶら		サウザンサラダは、「サウザンアイ ランドドレッシング」であえたサ ラダです。サラダに入っているパ プリカは、大きな肉厚のピーマン です。緑色のピーマンのような苦 味が少なく、甘みがあり、ジュ シーな食感が特徴です。	628
	ポテトのドイツふう	ソーセージ		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも				27.9
	サウザンサラダ			あかパプリカ	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
18 木	せきはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、もちごめ あずき				
	とりにくのからあげ	とりにく				でんぶん	なたねあぶら		今日の給食は、入学・進級お 祝い献立です。赤飯に桜の花 の形のかまぼこが入ったまし じり、人気の鶏肉の唐揚げを組 み合わせました。これからのみ なさんの成長を給食を通して受 えていきたいと思ひます。	660
	キャベツのかおりあえ	とりにく		あおじそ	キャベツ、きゅうり	さとう				25.5
	ほうれんそうのすましじり	とうふ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ					
	おおいわいゼリー				いちご、クランベリー	さとう				
19 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	◎さわらのしおやき	さわら							4月19日は、「よいきゅうりの日」 です。今日のきゅうりは、西三河 産きゅうり部会からいただいた 安城市産の「三河みどり」とい うブランドのきゅうりです。ハ ウス栽培で、秋から春にかけて 、種やかな日差しの中で育つた ため、皮がうすく、シャキシャ キとした食感が特徴です。	597
	ぶたにくとやさいの ほそぎりいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ、もやし たけのこ、きくらげ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	ごまあぶら			29.3
	みかわみどりのコロコロあえ	よいきゅうりのひ			きゅうり、とうもろこし えだまめ					
22 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わかめ		こめ				
	あじフライ	あじ				パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら		たけのこの旬は、4月から5月 です。今日の給食の「たけのこ の土佐煮」には、収穫したての やわらかいものを使っています。 季節の味を味わってくださいね。	639
	たけのこのとさに	かつおぶし			たけのこ	さとう				29.6
	おやこじる(卵除)	とりにく、たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ しいたけ	でんぶん				
	たくじょうソース									
23 火	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン				
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん			給食の焼きそばは、めんをオー ブンでカリッと焼いてから炒め るのがポイントです。それは、 他の食材と混ぜた時に余分な 水分がなく、おいしく仕上がる ためです。	620
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら			29.1
	こざかな		こざかな			さとう				
24 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	いりどうふ	とうふ、ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ しいたけ	さとう、でんぶん			春キャベツのおいしい時期に なりました。秋に種をまき、 春から夏にかけて収穫する ものを「春キャベツ」とい います。葉がやわらかく、 甘みがあるのが特徴です。 今日の給食では、「からしあえ」 にしました。春の味を感じて ください。	609
	かれいのからあげ	かれい				でんぶん	なたねあぶら			29.0
	はるキャベツのからしあえ				キャベツ とうもろこし	さとう				

日 曜	献 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
25 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		愛知県は、あさりの漁獲量が全国第1位です。安城市の隣の西尾市や蒲郡市で多く収穫されています。愛知県のあさは、3月から5月の今がまさに旬です。今日は、食やすいように中華料理にしました。旬の味を楽しんでください。	589	
	えびしゅうまい	えび、たら		たまねぎ		こむぎこ、パンこ でんぶん、さとう	あぶら			
	あさりいりちゅうかうまに	ぶたにく、いか あさり		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	でんぶん、さとう				
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら			
26 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今が旬の新たなまねぎは、収穫してから、乾燥させずにすぐに出荷されます。そのため、皮は白色で、辛味が少なく、みずみずしいのが特徴です。	611	
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく		たまねぎ		さとう、でんぶん パンこ				
	キャベツとチンゲンサイのゆかりあえ			チンゲンサイ あかじそ	キャベツ					
	しんたまねぎのしろみそしる	なまあげ、しろみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
30 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日のハヤシチューには、脱脂粉乳を使用しています。脱脂粉乳は、牛乳と同じようにカルシウムが豊富です。給食では、みなさんの成長を助けるために、カレーやパンなどに使用しています。	633	
	ハヤシチュー (乳除)	ぶたにく とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	やさいソテー	ベーコン			キャベツ、とうもろこし					
	ファイバーゼリーのフルーツあえ			にんじん かぼちゃ	もも、パイナップル りんご、オレンジ	さとう				
摂取基準：エネルギー(kcal)									650	
たんぱく質(%)									13-20	

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食の時間は、食事の時間であるとともに、みなさんの学びの時間でもあります。次のことを守り、楽しい給食の時間を過ごしましょう。

目指せ！給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう	協力して準備をしましょう	1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、具を均等にのそいましょう
--------------	--------------	--------------------	---------------------------

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう	換気をして空気を入れ替えましょう	手をせっけんできれいに洗いましょう	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう
-----------------	------------------	-------------------	---------------------------

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう	口をとじて、よくかんで食べましょう	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう	時間内に食べ終わるようにしましょう
-------------	-------------------	------------------------------	-------------------

後片付け編

食べ終わったら、席で待ちましょう	食べ残しは入っていた容器に戻しましょう	食器類は種類ごとにきちんと重ねてかごに戻しましょう	協力して後片付けをしましょう
------------------	---------------------	---------------------------	----------------

保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。.....

お子様が、食べ物に興味を持つことができるように、献立表を見ながら、給食について話す機会を作っていたら幸いです。
また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出ているケースがあります。食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べさせ、お子様が学校で安全に給食を食べることができるよう協力ください。

●食物アレルギーとは
食べ物に含まれるアレルゲンを異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、「アナフィラキシーショック」という重篤な症状が起こる場合もあり、命を落とす危険性があります。

●安城市の給食における食物アレルギー対応
・対応食(除去食)の提供
調理場内で調理中に除去を行うことが可能な料理に対し、卵除去食、乳除去食の対応を行っています。令和4年度より北部調理場管内小中学校で開始し、今年度より市内全小中学校でも開始します。

・無配膳対応の実施
誤食を防ぐために、原因食物が入っている料理は、配膳されず、食べることはできない「無配膳対応」を行っています。自分で原因食物を除去する「自己除去」や「量の調整」は、行っていません。

・食物アレルギー詳細献立表の配付
食物アレルギーの管理が必要な児童・生徒には、料理に含まれる原因食物が分かる詳細な献立表を毎月配付しています。
記載している食品は、特定原材料8品目、推奨表示対象品目20品目、「あさり」、「その他の魚介類」「パイナップル」の合計31品目です。

お知らせ
卵除(乳除)は、除去食対応メニューです。
今年度よりアレルギー除去食を提供するメニューに記載します。

材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
は、新メニューです。お楽しみに。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。
今年度も図書館司書さんのコラボメニューを入れていきます。
食材は主な食品が記載してあります。
アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。

こんげつのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ	ほうれんそう	チンゲンサイ
たまねぎ	もやし	だいこん
きゅうり		

