



日曜	こんだてめい 献立名	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、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 種類				
10日(金)、13日(月)、14日(火)の3日間は、「新学年スタートダッシュメニュー」です。											
10金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		<p>卒業度、新学年の最初の3日間、みなさんに人気のメニューが登場します。新しいクラスで、楽しい給食の時間を過ごしましょう。</p>	629	28.0	
	ごもくラーメンのスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、もやし メンマ、しろねぎ						
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら				
	◎はるキャベツのナムル		のり		キャベツ		ごま、ごまあぶら				
13月	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		<p>今日のチキンカレーライスには、「チャツネ」という調味料が入っています。チャツネはインド料理によく使われ、カレーに入れることで、コクやうま味が出ます。</p>	674	24.2	
	チキンカレー	とりにく	チーズ 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	カレールウ				
	ポイルソーセージ	ソーセージ									
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう					
14火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		<p>今が旬の新たまねぎは、やわらかくて、辛味が少ないのが特徴です。普通のだまねぎは収穫してから約1か月間乾燥させますが、新たまねぎは収穫してからすぐにお店に並びます。</p>	697	28.8	
	とりにくのからあげ	とりにく				でんぶん	なたねあぶら				
	しんたまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ ミックスみそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ						
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすばし ひじき	にんじん ピーマン		さとう					
15水	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		<p>赤い魚の兄弟たちの中で、1匹だけ真黒のスイミー。マグロに兄弟を食べられてしまったのをきっかけに、大きな魚から自分たちを守るためにスイミーが考えた方法は？</p>	719	32.3	
	ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく		トマト	たまねぎ	さとう					
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ				
	◎にじいろゼリー	としょコラポメメニュー「スイミー」 クラゲをイメージしたゼリーです。				サイダーふうゼリー あまなつみかんゼリー いちご・ ブルーベリーゼリー					
16木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		<p>たけのこは、春先の通り竹の子ともて、大きくなると竹になります。旬は4月から5月です。竹は成長するスピードがとても早く、1日に1メートル以上伸びる竹もあるそうです。</p>	641	26.9	
	あじのいそペフライ	あじ	あおのり			パンこ、こむぎこ	ごま なたねあぶら				
	かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん みつば	たまねぎ、しいたけ	でんぶん					
	たけのこのとさにアセロラミニゼリー	かつおぶし			たけのこ	さとう ゼリー					
17金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		<p>4月19日は「よいきゅうりの白」です。今日のもやしときゅうりのごまあえには、安城市でとれた「三河みどり」というブランドのきゅうりが使われています。</p>	620	25.9	
	にしんのにつけ	にしん			しょうが	さとう					
	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、たけのこ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん					
	もやしときゅうりのごまあえ		冬春きゅうり部会から いただいたきゅうりです。		きゅうり、もやし	さとう	ごま				
20月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		<p>大豆は、「畑の肉」とも言われ、肉と同じように、筋肉や血をつくるたんぱく質が多い食品です。今日のマーボービーゼリーには、細かく切った大豆が入っています。</p>	655	25.6	
	マーボービーゼリー	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら				
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ こむぎこ					
	はるさめサラダ			にんじん	とうもろこし、きゅうり	はるさめ					
21火	入学・進級お祝い献立										
	せきはん	ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう			ごはん		<p>今日の給食は、入学・進級お祝い献立です。日本では昔から、お祝い事やお祭りなどのおめでたいときに、赤飯を食べる風習があります。</p>	671	23.9
	こめこいかフライのレモンに	いか				レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	すましじる	とうふ、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ						
キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ							
22水	◎おいおいデザート					おいおいデザート		<p>給食の焼きそばのめんは、鍋で混ぜる前に、スチームコンベクションオープンという機械で焼いています。めんを焼くと、他の食材と一緒に混ぜたときに余分な水分が出てなくなり、おいしく仕上がります。</p>	641	26.0	
	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン					
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん					
	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				
23木	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒー ぎゅうにゅうのもと		<p>今日の海そうサラダには、わかめや昆布、赤ずきのり、ふのりといろいろな種類の海そうが入っています。海そうには、お腹の中を掃除する食物せんいが多く含まれています。</p>	608	24.7	
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん					
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、えび		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら				
	あげしゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら				
かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり			きゅうり とうもろこし						

日曜	献立名	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				
24金	むぎごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	米・パン・めん	いも・さとう	油脂	ピビンパは韓国料理の一つで、韓国語では「ピビンパ」を「ピビン」は混ぜる、「パ」はごはん、という意味があります。	646	25.1
	ぎゅうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	米・パン・めん	いも・さとう	油脂			
	ピビンパのぐ	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			
	きんしたまご	たまご								
	わかめスープ		わかめ	にんじんはねぎ	しろねぎとうもろこし、はくさい	でんぶん				
27月	ごはん				ごはん		じゃがいもは、1年に2回旬があります。3月～6月に収穫するものを「新じゃが」といい、主な産地は長崎県や鹿児島県です。新じゃがは水分が多く、やわらかいのが特徴です。	641	26.5	
	ぎゅうにゅう									
	さばのおかか	さば、かつおぶし			しょうが					
	じゃがいものそばろ	とりにく		にんじん	こんにやく、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう				
28火	ごはん				ごはん		もずくは、わかめやひじきなどと同じ海そうの仲間です。表面がぬるぬるしているのが特徴で、このぬめりには、病気を防ぐ効果があります。	588	24.5	
	ぎゅうにゅう									
	ごもくあつやきたまご	たまご		にんじんこまつなあおじそ	れんこん、しいたけ					
	もずくのみそしる	なまあげミックスみそ	もずく	にんじん		じゃがいも				
	くるみあえ			にんじん	キャベツ	さとう				くるみ
30木	ごはん				ごはん		チンゲンサイは安城市で作られる代表的な野菜です。旬は秋ですが、安城市では1年中、ビニールハウスで栽培しているので、どの時期の給食にもよく使われています。	650	13-20	
	ぎゅうにゅう									
	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、しいたけ	さとう、でんぶん				
	しろみぎかなフリッター(2こ)	たら	おきあみあおさ			こむぎこ				だいちあぶらなたねあぶら
きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり						

**ご入学・ご進級おめでとうございます**

学校給食では栄養バランスのとれた魅力あるおいしい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安心・安全な給食を提供していきます。毎月、献立表を配付しますので、ご家庭の食事の参考にしてください。

**(学校給食の内容)**

**主食** 主にエネルギーになる  
ごはん(週3回以上) 安城市産の「あいちのかおり」

**パン** (週1回程度)  
県内産小麦(ぎぬあかり)を20%使用  
愛知のツイストパンの小麦粉は県内産小麦(ぎぬあかり)を100%使用  
米粉パンの米粉は安城市産うるち米を80%使用

**牛乳** 主に体をつくる  
牛乳が1本(200ml)つきます

**おかず** (主菜) 主に体をつくる  
(副菜・副野菜) 主に体の調子を整える

**おしらせ**

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、新献立です。お楽しみに。  
⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

まいつき19には「しょくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。今年度も図書館司書さんと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 きゅうり

**学校給食の7つの目標**

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

