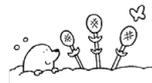


がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和6年4月学校給食献立表

(小学校)



安城市南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				
10日(水)、11日(木)、12日(金)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。										
10 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					こめ、おおむぎ	今日の給食は、人気のピビンパです。ピビンパには肉だけでなく、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。地元産の野菜を味わってくださいね。	631 26.3
	ピビンパのぐ	ふたにく	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 あぶら		
	きんしたまご	たまご					さとう	あぶら		
	わかめスープ ⑤ヨーグルト	かまぼこ、とうふ	わかめ ヨーグルト				でんぶん			
11 木	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					こめ、げんまい	筑城ハーモニーカレーには、安城市の特産品であるチンゲンサイやきゅうり、いちじくジャムが入っています。豚肉と大豆、野菜をカレールウを使わずに、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 37.0
	あんじょうハーモニーカレー	ふたにく、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			
	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			
	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		
12 金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ラーメン	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、良いスタートがけできるようにと願い、スタートダッシュメニューにしました。	620 25.5
	かんとうんふうラーメンのしる	ふたにく	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		
	あげぎょうざ(2こ)	ふたにく	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		
	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		
15 月	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	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すまし汁、人気の鶏肉の唐揚げを組み合わせてみました。これからのみなさんの成長を給食を通して支えていきたいと思えます。	660 25.5
	とりにくのからあげ	とりにく					でんぶん	なたねあぶら		
	キャベツのかおりあえ		あおじそ	キャベツ、きゅうり			さとう			
	ほうれんそうのすましじる ⑤おいおいゼリー	とうふ かまぼこ	ほうれんそう にんじん	えきたけ いちご、クランベリー			さとう			
16 火	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。愛知県のあさりは、3月から5月の今がまさに旬です。今日は、食べ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 25.7
	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	ふたにく、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		
17 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					こめ	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 24.1
	こめこいかフライのレモンに	いか		レモン			さとう、ごめこ でんぶん	なたねあぶら		
	しそひじきあえ		こまつな にんじん	キャベツ			さとう			
	ぶたじる	ふたにく 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			
18 木	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					パン	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、ジューシーな食感が特徴です。	628 27.9
	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	だいちあぶら		
	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			
	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		
19 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					こめ	4月19日は、「よいきゅうりの日」です。今日のきゅうりは、西三河冬巻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め、皮がうすく、シャキシャキとした食感が特徴です。	597 29.3
	◎さわらのしおやき ふたにくとやさしい ほそぎりいため	さわら	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		
	みかわみどりのココロこあえ	ふたにく		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					こめ	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 29.6
	あじフライ	あじ					パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら		
	たけのこのとさに おやこじる(卵除)	かつおおし とりにく、たまご とうふ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい、たまねぎ しいたけ			さとう でんぶん			
	たくじょうソース									
23 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					こめ	食べ物を口に入れた後、あまりかまわずに飲み込んでいませんか。給食では、みなさんによく食べて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 27.3
	いわしのうめに	いわし		うめ			さとう、でんぶん			
	まめじゃが	とりにく、だいず	にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ			じゃがいも さとう			
	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		
24 水	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					パン	給食の焼きそばは、めんをオープ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 29.1
	やさいたっぷりやきそば	ふたにく、ちくわ	にんじん	キャベツ、もやし しょうが			ちゅうかめん			
	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		
	こざかな		こざかな				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 いりどうふ かれいのからあげ はるキャベツのからしあえ		ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	こめ さとう、でんぷん でんぷん さとう		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」と言います。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	29.0
26 金	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ キャベツとチンゲンサイのゆかりあえ しんたまねぎのしろみそしる	ぎゅうにく ぶたにく、とり		チンゲンサイ あかじそ にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さとう、でんぷん パンこ じゃがいも		今が旬の新たなたまねぎは、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	23.1
30 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー (乳糖) やさいソテー ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぶたにく とりレバー ベーコン	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ、とうもろこし もも、パイナップル りんご、オレンジ	こめ、おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ さとう		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、カレーパンなどに使用しています。	633	22.6
									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	ひとり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

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

