

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和7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	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				
<b>14日(月)、15日(火)、16日(水)の3日間は、「新学年スタートダッシュメニュー」です。</b>											
14月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		人気の米粉いかフライのレモン煮は、隣の西尾市の栄養士が考えたメニューです。みそカツのようにたれが薄くなく絡んだ料理を作ろうとしたのがきっかけです。レモンをきかせた甘辛い味でごはんが進みます。	606	22.5
	こめいかフライのレモン	いか			レモン		さとう、こめこ でんぶん	なたねあぶら			
	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			
	いなかじる	なまあげ ミックスみそ		にんじん	こんにゃく、だいこん たまねぎ		さといも				
15火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		給食のビビンバには、錦糸卵がつきます。錦糸卵の代わりに、生卵や、白玉焼きのをせて食べる場合もあります。ビビンバの具と一緒にまぜごはんのせて、よく混ぜて食べましょう。	588	26.0
	ビビンバのぐ	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			たまねぎ、きくらげ メンマ		さとう、でんぶん	あぶら			
	ワンタンスープ			にんじん にら			こむぎこ				
16水	こがたロールパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		給食には毎日必ず牛乳が出ます。成長期のみなさんに、必要な栄養素をとってもらいたいです。牛乳には、骨をつくるカルシウムや筋肉をつくるたんぱく質が豊富です。毎日飲むことで体が丈夫になるため、残さず飲みましょう。	670	28.7
	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				
	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			
	⑤ファイバーヨーグルト			ヨーグルト							
17木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		4月19日は、「よいきゅうりの白」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」です。生産者の芳に感謝して、おいしい「三河みどり」を味わいましょう。	648	28.9
	いわしのうめ	いわし			うめ		さとう、でんぶん				
	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			
	みかわみどりのふくじんづけあえ	よいきゅうりのひ			きゅうり、とうもろこし ふくじんづけ			ごま			
18金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		給食では料理によって冷蔵の豆腐と冷凍の豆腐を使い分けています。今日のマーボー豆腐のような煮物には、混ぜている時に崩れないように少し強い冷凍の豆腐を使っています。	640	25.8
	かにしゅうまい	たら、かに			たまねぎ		こむぎこ、でんぶん さとう	ラード			
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ きくらげ、にんにく、しょうが		さとう、でんぶん				
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり		はるさめ				
21月	ラーメン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		ラーメンの汁には色々な種類があり、給食でもしょうゆ、みそ、豚骨などの味を出しています。今日は豚骨ラーメンです。汁はめんを入れるため少し濃い味に仕上げています。	596	23.3
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ、もやし しろねぎ、メンマ						
	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		パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	ラード 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		さとう	ごま、ごまあぶら			
22火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		五目豆の五目にはたくさんという意味があります。今日の五目豆には、栄養バランスを考えてさまざまな食材を取り入れています。給食の五目豆では何種類の食材が入っているか確かめてみてください。	607	27.2
	つくね(2こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ		でんぶん、さとう こめこ	あぶら			
	ごもくまめ	ぶたにく、ちくわ だいず	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん		さとう				
	はるキャベツのしそひじきあえ		ひじき、かんでん	チンゲンサイ	キャベツ		さとう				
23水	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		今日は入学・進級のお祝い給食です。赤飯、桜かまぼこが入ったすまし汁、人気メニューの鶏肉の唐揚げ、お祝いデザートを用意しました。デザートは米粉豆乳プリンタルトは多くの方が楽しめるようにアレルギーの少ないものです。	727	25.7
	とりにくのからあげ	とりにく			キャベツ		でんぶん	なたねあぶら			
	ゆかりあえ			あかじそ							
	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 たまねぎ						
24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		コールスローとは、キャベツを半切りやみじん切りにして調味料とあえて作るサラダです。コールスローのコールとはオランダ語でキャベツという意味があります。	631	29.5
	オムレツ	たまご					さとう	あぶら			
	コールスロー				キャベツ、きゅうり			ドレッシング			
	コンスープ(乳除)	ハム	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			
25金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		ひじきとじゃこのふりかけは、しらすを乾燥させた「しらす干し」を使っています。「しらす干し」は、栄養が豊富で、体をつくるたんぱく質や、体の働きを調整する無機質(ミネラル)も多いのが特徴です。	611	29.1
	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	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン			さとう	なたねあぶら			
	かれないのからあげ	かれない			たけのこ、ごぼう たまねぎ、しいたけ		でんぶん				
	さわにわん	ぶたにく		にんじん			でんぶん				
28月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		れんこん入りコロッケは、日本有数の産地である愛知県愛西市でとれたれんこんが使われています。れんこんが細かくカットされて入っていますが、シャキシャキとした食感が味わえます。	631	24.7
	れんこん入りコロッケ			にんじん	れんこん		じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ こめこ、でんぶん	あぶら なたねあぶら			
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ		さとう	アーモンド			
	おやこじる(卵除)	とりにく、たまご かまぼこ、とうふ		にんじん	たまねぎ、エリンギ		でんぶん				

日 曜	献 立	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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			
30 水	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう				こめ、げんまい		ファイバーゼリーのフルーツあえには、色とりどりのゼリーが入っています。にんじん、かぼちゃ、りんご、オレンジからできています。何色のゼリーがどの食材からできているのかを考えながら食べてみてください。	655	26.6
	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				
	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	かんてん	にんじん かぼちゃ	みかん、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) たんぱく質(%)	650	13-20

## 給食時間の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

### 給食の前には、必ず手を洗いましょう

#### 上手な手洗い方法

- ① 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- ② 手のひら、手のこ、指の間、指先、手首の順に洗う。
- ③ 水でしっかりと洗い流す。
- ④ 清潔なハンカチやタオルでふく。

### 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

- 髪の毛が出ないように、ぼうしをしっかりとかぶる。
- マスクで鼻と口をおおう。
- 清潔な白衣を身につける。
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う。

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせましょう。

### よい姿勢で食べましょう

ごはんや汁物の入った背筋をぴんとおわんは手に持つ。伸ばす。

ひじをつかない。

足を床につける。

机と体の間は、こぶし1個分あける。

いすに深く腰かける。

### こんなことに気をつけましょう

- 口を閉じ、よくかんで食べる。
- ふざげたり、驚かせたりして、友達を嫌がることをしない。
- 時間内に食べ終わるようにする。

✖ ぐちゃぐちゃにする

○ きれいに食べる

✖ 器を叩く

○ 器は大切に扱う。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートします。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしく申し上げます。



### 学校給食について ~こんなことに気をつけています~

食 材	献 立	栄 養	調 理 ・ 衛 生
地域でとれる旬の食材を中心とし、国産のものを多く使用しています。	行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。	文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。	野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染させないように、衛生管理には、細心の注意を払っています。

#### おしらせ

【卵除 乳除】は、除去食対応メニューです。

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(1ヶ月)のきょうしゅく(学校給食)にとぅじょうする「あんじょうし」と「たのりのし」とでとれるたべもの

こめ	チンゲンサイ	もやし
きゅうり	たまねぎ	

