

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和8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	あか おもとに体をつくる食品		あざ おもとに体の調子を整える食品		き おもとにエネルギーになる食品		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	メッセージ		
			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		
14日(火)、15日(水)、16日(木)の3日間は、「新学期スタートマッシュルーム」です。										
14 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		4月は新たなまねぎが出回る季節です。通常、たまねぎは収穫してから乾燥させ、貯蔵しますが、新たなまねぎは乾燥させずすぐに出荷されます。そのため、みずみずしく辛みが少ないのが特徴です。	651 22.6
	キムタクごはんのぐ	キムタクごはんのぐをのせ、じびんでまぜてたべましょう。	ぶたにく		はねぎ	はくさい、しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ		ごまあぶら		
	コロケ		ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも、ばんこ さとう、こむぎこ	あぶら なたねあぶら		
	なまあげとしんたまねぎのみそしる		なまあげ ミックスみそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ				
15 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		ビピンバは給食の人気メニューの一つです。安城市産のチンゲンサイと岡崎産のもやしが入っています。調理をするときは、食材の量が多く混ざるのがとても大変ですが、調理員さんが一生懸命作ってくれています。	586 24.5
	ビピンバのぐ	ビピンバのぐと、きんしたまごをのせ、じびんでまぜてたべましょう。	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				さとう、でんぶん	あぶら		
	はるさめスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ、きくらげ とうもろこし、メンマ	はるさめ			
16 木	せきはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、あずき もちごめ		今日は入学・進級お祝い給食です。赤飯はおめでたい日に食べる日本の伝統的な料理です。すまし汁には季節の花である桜の形をしたかまぼこが入っています。新しいクラスで楽しく食べてくださいね。	622 21.2
	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		
	キャベツのしそひじきあえ			ひじき かんてん	にんじん	キャベツ	さとう			
	すましじる		とうふ かまぼこ とうにゅう だいず		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	さとう、こめこ	あぶら		
17 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		4月19日は「よいきゅうりの白」です。今日は、西三河冬春きゅうり部会から安城市産の「三河みどり」というブランドのきゅうりをいただきました。生産者の方々へ感謝の気持ちをもっていただきます。	645 26.1
	さばのおかかに よいきゅうりのひ		さば、かつおぶし			しょうが	さとう、でんぶん			
	ぶたにくとやさいのしょうがに		ぶたにく		にんじん	こんにやく、たまねぎ しょうが、えだまめ	じゃがいも さとう			
	みかわみどりとれんこんのわふうサラダ					れんこん、きゅうり とうもろこし				
	たくじょうわふうクリームドレッシング							ドレッシング		
20 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		じゃがいもの旬は、春と秋の2回あります。今の時期に収穫されるじゃがいもは「新じゃがいも」といい、皮が手でむけるほど薄いです。また水分が多く、やわらかいのが特徴です。今日はそぼろ煮にしました。	610 23.6
	つくね(2こ)		とりにく とりレバー			たまねぎ	こめこ、さとう でんぶん	あぶら		
	しんじゃがのそぼろに		ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにやく、たまねぎ しょうが、えだまめ	じゃがいも さとう			
	さっぱりきゅうり					きゅうり				
	さかなふりかけ		けずりぶし	あおのり、のり				さとう、でんぶん ごま		
21 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今年度も昨年度に引き続き、アジア競技大会応援献立を実施します。今月は中国料理の「シャレン豆腐」です。むきえびが入った豆腐料理で、えびのうまみが豆腐や野菜に染みこむように、じっくり煮ています。	611 26.7
	ショーロンポー	アジアたいかい わうえんこんだて	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう	ラード		
	シャレン豆腐		とうふ、ぶたにく えび	にんじん はねぎ		たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ きゅうり とうもろこし	さとう、でんぶん			
	かんてんサラダ			かんてん	にんじん					
22 水	ラーメン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		みなさん、食べ物をよくかんで食べていますか。よくかむことで脳の働きがよくなったり、食べ物の栄養が体に届きやすくなったりします。給食では、かむことを意識できるようにかみかみメニューを出しています。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。	644 27.7
	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				
	はるまき		ぶたにく		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	でんぶん、さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら なたねあぶら		
	きりぼしだいこんときゅうりのちゅうかあえ					きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	ござかな			かたくちいわし			さとう			
23 木	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、めんをオープンで焼いてから蓋で炒めています。めんを先に焼いておくことで、他の食材と混ぜたときに余分な水分が出なくなるからです。給食はみなさんがおいしく食べることができるよう、作り方を工夫しています。	616 25.9
	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		
	さつまいもチップス						さつまいも さとう	あぶら		
24 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		みなさんは食事のあいさつをしっかりとっていますか。「いただきます」「ごちそうさまでした」は食べ物や食事に関わった人々への感謝の言葉です。ただ言うのではなく、あいさつの意味を振り返り、感謝の気持ちをこめて言えるといいですね。	601 29.1
	かれないのからあげ		かれない				でんぶん	なたねあぶら		
	こまつなごまあえ				こまつな	もやし	さとう	ごま		
	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 はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しいたけ	でんぶん			

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			
27月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう あんじょうハーモニーカレー オムレツ あおりんごゼリーのフルーツあえ	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん、トマト チンゲンサイ あかパプリカ	きゅうり いちじく	こめ、げんまい さとう		安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、いちじくのジャムが入っています。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。	667	26.7
28火	ごはん ぎゅうにゅう ◎こいのぼりハンバーグのてりやきソースかけ ゆかりあえ わかたけじる かかしもち	とりにく、ぶたにく とりにく、かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	トマト あかじそ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、にんにく しょうが キャベツ、きゅうり たけのこ えのきたけ	こめ さとう、でんぶん	ラード あぶら	5月5日はこどもの日です。少し早いですが、今日はこどもの日献立です。たけのこのようにすくすくと成長してほしいと願い、旬のたけのこが入った若竹汁が出ます。また、こいのぼりの形をしたハンバーグやかかしもちも登場します。	606	25.9
30木	こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう しろみぎかなのフリッター(2こ) はるキャベツのコールスロー あさりのチャウダー(乳除)	たら あさり、ベーコン	ぎゅうにゅう あおさ	あかパプリカ にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン こむぎこ でんぶん さとう、こめこ	あぶら なたねあぶら ドレッシング ホワイトルウ オリブオイル	キャベツは一年中栽培されている野菜ですが、収穫する時期によって「春キャベツ」「夏秋キャベツ」「冬キャベツ」に分けられます。今日は、今の旬の春キャベツをサラダにしました。葉がみずみずしくやわらかいのが特徴です。	666	30.7
								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650	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す。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で児童・生徒の健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (保育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の大切さ、食事の喜び、楽しさを知る。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>心と体の成長や健康を保つために望ましい栄養や食事のとり方を知り、自分で管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報を得て、食品の品質や安全性等について自分で判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通して人間関係をつくる能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を知り、尊重する心をもつ。</p>

給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔な白衣(エプロン)を身に付ける
- 清潔なハンカチを用意する
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

今月のアジア大会応援献立

★ <中国料理> シャーレン豆腐、ショーロンポー

動画はこちら →

お知らせ (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。

こんげつぎ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	チンゲンサイ	もやし	きゅうり
たまねぎ	いちじく	キャベツ	ねぎ

