

令和8年4月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
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		
14日(火)、15日(水)、16日(木)の3日間は、「新学期スタートメニュー」です。									
14 火	麦ごはん	牛乳				米、大麦		4月は新た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。	809 26.6
	キムタクごはんの具		豚肉	葉ねぎ	はくさい、白ねぎ はくさいキムチ たくあん漬、つぼ漬		ごま油		
	コロッケ		豚肉、牛肉	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉	油、なたね油		
	生揚げと新たまねぎのみそ汁	生揚げ 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	麦ごはん	牛乳				米、大麦		ビビ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市産のもやしがたくさん入っています。調理をするときは、食材の量が多く混ぜ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。	774 29.5
	ビビンバの具		豚肉	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま ごま油		
	錦糸卵		卵			さとう、でんぶん	油		
	春雨スープ		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			
	きらず揚げ		おから			小麦粉、さとう	油		
16 木	麦ごはん	牛乳				米、小豆、もち米		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。	797 26.3
	米粉いかフライのレモン煮		いか		レモン	さとう、米粉 でんぶん	なたね油		
	キャベツのしそひじきあえ			ひじき、寒天	にんじん	キャベツ	さとう		
	すまし汁		豆腐 かまぼこ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ				
	☆米粉豆乳プリンタルト		豆腐 かまぼこ			さとう、米粉	油		
17 金	ごはん	牛乳				米		4月19日は「よいきゅうりの日」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。	804 31.4
	さばのおかか煮	よいきゅうりの日	さば、かつお節		しょうが	さとう、でんぶん			
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉	にんじん	しょうが	じゃがいも さとう			
	三河みどりとれんこんの和風サラダ				れんこん、きゅうり とうもろこし				
	卓上和風クリーミードレッシング						ドレッシング		
20 月	ごはん	牛乳				米		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。	788 28.9
	つくね(3個)		鶏肉、鶏レバー		たまねぎ	米粉、さとう でんぶん	油		
	新じゃがのそぼろ煮		豚肉、はんぺん	にんじん	こんやく、たまねぎ しょうが、枝豆	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		削り節	青のり、のり		さとう、でんぶん	ごま		
21 火	ごはん	牛乳				米		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「チャーレン豆腐」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。	812 32.9
	ショーロンポー(2個)		豚肉		たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん 小麦粉、さとう	ラード		
	チャーレン豆腐		豆腐、豚肉、えび	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん			
	寒天サラダ		寒天	にんじん	きゅうり とうもろこし				
22 水	ラーメン	牛乳				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、食べ物の消化や吸収を助けたりします。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。	748 31.4
	豚骨ラーメンの汁		豚肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ、もやし 白ねぎ、メンマ			
	春巻		豚肉	にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	でんぶん、さとう 小麦粉	ごま油、油 なたね油		
	切り干し大根ときゅうりの中華あえ				切り干し大根、きゅうり	さとう	ごま油		
	小魚			かたくちいわし		さとう			
23 木	小型ロールパン	牛乳				パン		給食の焼きそばは、めんをオープンで焼いてから釜で炒めています。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。	766 31.9
	野菜たっぷり焼きそば		豚肉、ちくわ	にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮		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	米油		
	アーモンド						アーモンド		
24 金	ごはん	牛乳				米		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。	768 36.9
	かれのい唐揚げ		かれのい			でんぶん	なたね油		
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま		
	親子汁	卵	鶏肉、卵 かまぼこ、豆腐	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しいたけ	でんぶん			

日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
27月	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳					米、玄米		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、野菜をカレーパウダーを使わずに、トマトソースとカレー粉で煮込んで作ったカレーです。	830 31.5
	安城ハーモニーカレー	豚肉、大豆		にんじん、トマト、チンゲンサイ、赤パプリカ	きゅうり、いちじく			さとう			
	オムレツ	卵						さとう、でんぶん	油		
	青りんごゼリーのフルーツあえ				もも、パイナップル、りんご			さとう			
28火	ごはん 牛乳		牛乳					米		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、かしわもちも登場します。	819 33.4
	◎こいのぼりハンバーグの照り焼きソースかけ	鶏肉、豚肉		トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが			さとう、でんぶん	ラード		
	ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ、きゅうり						
	若竹汁	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	わかめ	にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、えのきたけ						
	かしわもち							小豆、米粉、さとう	油		
30木	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳					パン		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。今日は今が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。	752 34.3
	白身魚のフリッター(2個)	たら	あおさ					小麦粉、でんぶん、さとう、米粉	油、なたね油		
	春キャベツのコールスロー			赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし				ドレッシング		
	あさりのチャウダー(乳除)	あさり、ベーコン	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ			じゃがいも	ホワイトルウ、オリーブオイル		

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
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

(食育の視点)



<h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <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>健康!</p> <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
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切っておきましょう
- 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。

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

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。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

米	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

