

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				
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉、魚、卵 牛乳、乳製品 豆、豆制品	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 油質 種実類				
14日(火)、15日(水)、16日(木)の3日間は、「新学年スタートメニュー」です。											
14	火	せきはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、あずき もちこめ		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		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ					
		☆こめことうにゅうプリンタルト	とうにゅう だいず				さとう、こめこ	あぶら			
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蘭島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、食材の量が多くな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
		ビビンバのぐ	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、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	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	ふたにく		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	ふたにく 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じる	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					
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		4月19日は「まいきゅうりの日」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。	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				
		ふたにくとやさしいしょうがに	ふたにく		にんじん	こんにゃく、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		今年度も昨年度に引き続き、アジア競技大会応援給食を実施します。今日は中国料理の「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。	611	26.7
		ショーロンポー	ふたにく			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			
		チャーレン豆腐	とうふ、ふたにく 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	さとう、でんぶん				
		かんてんサラダ		かんてん	にんじん	きゅうり とうもろこし					
21	火	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		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、野菜をカレー粉を使わずに、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
		あんじょうハーモニーカレー	ふたにく、だいず		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	さとう				
		オムレツ	たまご				さとう、でんぶん	あぶら			
		あお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				
22	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、めんをオーブンで焼いてから蒸で炒めています。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	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			
		さつまいもチップス					さつまいも さとう	あぶら			
23	木	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	ふたにく はんぺん		にんじん	こんにゃく、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	あおりの、り			さとう、でんぶん	ごま			
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	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- (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・豆制品	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	ごはん ◎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 🍻かしわもち	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	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	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しわもちも登場します。	606	25.9
28火	ラーメン とんこつラーメンのしる はるまき きりぼしだいこんときゅうりのちゅうかあえ 🍷ごさかな	ふたにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ にんじん にら	キャベツ、もやし しろねぎ、メンマ キャベツ、もやし エリンギ きりぼしだいこん きゅうり	ラーメン でんぶん、さとう こむぎこ さとう さとう	ごまあぶら あぶら なたねあぶら ごまあぶら	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ります。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
30木	こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう しろみざかなのフリッター(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	ぎゅうにゅう あおさ	あかパプリカ にんじん	🍞 こむぎこ でんぶん さとう、こめこ キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン あぶら なたねあぶら ドレッシング ホワイトルウ オリーブオイル	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。葉がみずみずしくわらかいのが特徴です。	666	30.7	
									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

- 髪が顔から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)を身に付ける
- 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
- 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。
- 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おります。

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(今月)のきゅうしょく(給食)にとぅじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

