



2021年 4月

[献立表]

毎月19日は「食育の日」です！

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	献立名 <small>◎牛乳は毎日1本つきます。</small>	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	家庭で摂取 して欲しい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
12月	豚丼 かぼちゃひき肉フライ★ 塩昆布和え	豚肉 かぼちゃひき肉フライ	塩昆布	にんじん 葉ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり		精白米 麦 しらたき 砂糖 でん粉	サラダ油 サラダ油	812 Kcal 25.9 g 22.5 g 2.5 g	乳製品 魚介類	【かぼちゃ ひき肉フライ】 揚げ油
13日	ちらし寿司 (入学進級お祝い献立) 花形ハンバーグ 梅がつお和え すまし汁 お祝いケーキ★	花形豆腐ハンバーグ かつお節 鶏肉		にんじん にんじん 葉ねぎ ちらし寿司の素 キャベツ きゅうり 練り梅 たまねぎ しめじ		精白米 砂糖 じゃがいも <u>お祝いケーキ</u>		754 Kcal 26.1 g 22.3 g 3.7 g	種類 果物	【お祝いケーキ】 乳・卵
14日	白ご飯 (カルシウム貯金の日) シューマイ 中華和え マーボー豆腐	シューマイ とりささみ水煮 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 豚肉 白花豆		にんじん にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが		精白米 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油 サラダ油	851 Kcal 32.9 g 26.0 g 3.1 g	小魚類 乳製品	
15日	白ご飯 (愛知県郷土料理) みそかつ★ 春キャベツのサラダ 具沢山のあったかスープ	ヒレカツ 赤みそ ベーコン		にんじん にんじん 葉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ はくさい えのきだけ		精白米 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	797 Kcal 26.6 g 20.1 g 2.7 g	海藻類 魚介類	【みそかつ】 揚げ油
16日	白ご飯 (鉄分強化の日) ひじき入り厚焼き玉子★ 即席揚げ★ 春野菜の煮物	<u>ひじき入り厚焼き玉子</u> 鶏肉 生揚げ	<u>しどひし</u>	キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう 干しいたけ		精白米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	801 Kcal 31.3 g 20.2 g 2.8 g	種類 果物	【ひじき入り 厚焼き玉子】 卵・ひじき
19日	白ご飯 たちのおのピリ辛ソースかけ★ グリーンサラダ エリンギとベーコンのスープ	<u>たちのお</u> ベーコン		白ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり エリンギ たまねぎ		精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	812 Kcal 26.2 g 28.2 g 2.2 g	種類 たまご	【たちのおの ピリ辛ソースかけ】 揚げ油・ 豆板醤 (唐辛子)
20日	白ご飯 ポークカレー★ 海藻サラダ★ バナナ★	豚肉 白花豆	<u>海藻サラダ</u>	にんじん たまねぎ ごぼう にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし <u>バナナ</u>		精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	814 Kcal 22.4 g 19.0 g 3.1 g	乳製品 緑黄色野菜	【ポークカレー】 カレー(乳) 【海藻サラダ】 わかめ
21日	白ご飯 (地場産100%献立) 鶏の塩から揚げ★ 大豆の湯煮★ 地場産みそ汁	鶏肉 大豆 <u>さつまいも</u> 木綿豆腐 麦みそ	<u>ひし</u>	にんにく しょうが にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ たまねぎ もやし		精白米 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	858 Kcal 35.2 g 27.8 g 3.1 g	きのこ類 乳製品	【鶏の塩から揚げ】 揚げ油 ゆずこしょう (唐辛子)
22日	元氣丼 (食物繊維たっぷりの日) 彩りサラダ★ きな粉豆	豚肉 赤みそ <u>しどひし</u> 大豆 きな粉		たまねぎ ごぼう えのきだけ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ えだまめ		精白米 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま油	789 Kcal 29.3 g 19.7 g 2.3 g	海藻類 魚介類	
23日	白ご飯 豚肉のスタミナ揚げ★ もやしの土佐酢和え 若竹汁★	豚肉 かつお節 木綿豆腐	<u>わかめ</u>	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん 葉ねぎ たけのこ えのきだけ		精白米 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	736 Kcal 32.5 g 18.5 g 2.8 g	種類 緑黄色野菜	【豚肉のスタミナ揚げ】 揚げ油
26日	白ご飯 さわらの西京焼き★ ツナとコーンの和風和え★ 豚じゃが	<u>さわらの西京焼き</u> <u>さくら水産</u> 豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油 サラダ油	809 Kcal 36.2 g 22.3 g 1.9 g	きのこ類 小魚類	
27日	白ご飯<中> ライ麦パン オリヴィエサラダ★ ビーフストロガノフ★ (ロシア料理)	チキンハム 牛肉 <u>生クリーム</u>	<u>生クリーム</u>	にんじん にんじん 青ピーマン きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく		精白米 ライ麦パン じゃがいも 薄力粉	ノンエッグマヨネーズ <u>ノンエッグマヨネーズ</u> サラダ油	768 kcal 23.9 g 23.2 g 2.0 g	魚介類 果物	【オリヴィエサラダ】 粒マスタード (からし)
28日	白ご飯 さんまの甘露煮★ アスパラのマヨサラダ キャベツのみそ汁	<u>さんまの甘露煮</u> チキンハム 麦みそ		アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし		精白米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	770 Kcal 27.1 g 20.8 g 3.3 g	きのこ類 果物	
30日	白ご飯 野菜ふりかけ ポテトとお米のささみカツ★ おかか和え かきたま汁★	ポテトとお米のささみカツ かつお節 <u>かきたま</u> 鶏肉		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ もやし たまねぎ		精白米 砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油	787 kcal 24.7 g 18.5 g 2.8 g	種類 魚介類	【ポテトとお米の ささみカツ】 揚げ油

◎ご飯の量・・・通常(記載なし)：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。

献立表の見方

献立の組み合わせは、
主食・主菜・副菜・牛乳
を基本に考えています。

赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる	
たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質
白ご飯 豚のしょうが焼き わかめの酢の物 キャベツの味噌汁 オレンジ	豚肉 ちくわ 木綿豆腐、油揚げ、麦みそ	わかめ にんじん 葉ねぎ、にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ、キャベツ オレンジ	精白米 砂糖 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま

食品を6つの食品群で
分けています。

横列は、それぞれの
献立に使っている材料
を示しています。

1群の魚・肉・卵・豆・豆製品

2群の牛乳・乳製品・小魚・海藻

3群の緑黄色野菜

4群のその他の野菜・果物

5群の穀類・いも類・砂糖

6群の油脂類

1日に3回の食事が健全な体と心を育てます。家庭で、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけ、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事を摂るように心がけましょう。1日に30食品を摂れば、食事のバランスがとれるといわれています。給食と重ならないように家庭で摂って欲しい食品をのせています。これらの食品を参考に夕食を考えてみてください。