

# 4月 小学校給食献立表

しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう



もくひょう 目標

きゅうしょく し 給食を知ろう

大府市教育委員会

日	曜	こんだてめい	働く力や体温になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
11	火	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき やさいのごまあえ とうふとゆばのすましじる はなみだんご	ごはん さとう ごま はなみだんご	牛乳 さわら みそ とうふ ゆば	キャベツ こまつな コーン にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	709 28.6
12	水	わかめごはん 牛乳 とりにくのてりやき きりぼしだいこんのものにも ごじる	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく はんぺん ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ とうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ねぎ ほししいたけ いんげん しょうが こんにゃく だいこん ごぼう	620 28.9
13	木	わふうじる (ソフトめん) 牛乳 しろみざかなのフリッター 2こ キャベツのゆかりあえ	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ しろみざかなフリッター	キャベツ ゆかりこ たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ	641 28.3
14	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ こまつなとツナのあえもの かきたまじる	ごはん さとう でんぶん	牛乳 ツナ たまご とうふ かまぼこ ハンバーグ	だいこん こまつな にんじん キャベツ コーン ねぎ たまねぎ えのきたけ	658 27.3
17	月	むぎごはん 牛乳 マーボーとうふ はるさめとひじきのちゅうかあえ オレンジ	むぎごはん でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりレバー とうふ みそ ひじき ささみ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな キャベツ コーン オレンジ	606 26.0
18	火	ごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご いかとたけのこのすみそあえ けんちんじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さいとも	牛乳 ツナ いか みそ とうふ たまご とりにく	こまつな にんじん たけのこ だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	594 27.0
19	水	カレーライス (むぎごはん) 牛乳 ☆1年生給食開始☆ ツナサラダ(イタリアンドレッシング) さくらゼリー	むぎごはん じゃがいも ドレッシング さくらゼリー	牛乳 ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン アスパラガス	629 20.1
20	木	こがたロールパン 牛乳 ウインナーのケチャップソースかけ 2ほん きりぼしだいこんいりやきそば フルーツのヨーグルトあえ	パン やきそばめん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく はんぺん いか はなかつお あおのり ウインナー ヨーグルト	にんじん キャベツ しょうが きりぼしだいこん ももかん パンかん あまなつみかんかん	679 30.1
21	金	ふきいりごもくごはん (アルファかまい) 牛乳 さばのしおやき やさいとわかめのあえもの たまねぎのみそじる	アルファかまい アルファかまちまい ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ さば わかめ みそ ちくわ	にんじん ふき しめじ だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	615 27.4
24	月	ごはん 牛乳 にくだんごとやさいのあまずに ビーフンいりやさしいため いちご 2こ	ごはん あぶら さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら	牛乳 うずらたまご ツナ ミートボール	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しめじ もやし いら しょうが キャベツ いちご	601 21.2
25	火	はつがげんまい ごはん 牛乳 はるまき きりぼしだいこんとひじきのあえもの はっぼうたん	はつがげんまいごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 ひじき ささみ ぶたにく えび いか はるまき	にんじん きりぼしだいこん キャベツ コーン はくさい ねぎ ほししいたけ たけのこ	614 25.5
26	水	ごはん 牛乳 かつおのおかかに じゃがいものそばろに やさいとたくあんのごまあえ	ごはん さとう ごま	牛乳 ぶたにく はんぺん かつおのおかかに	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャベツ しょうが きゅうり たくあん	598 28.2
27	木	クロスロールパン 牛乳 ツナとポテトのピザふう アスパラサラダ(コーンドレッシング) はるやさいのスープに	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	牛乳 ツナ チーズ ハム とりにく	たまねぎ アスパラガス コーン にんじん きゅうり キャベツ さやえんどう	628 27.1
28	金	むぎごはん 牛乳 まぐろとだいずのあげに きゅうりのうめのかあえ さわにわん	むぎごはん あぶら さとう ごま でんぶん こめこ	牛乳 まぐろ だいず ぶたにく とうふ	にんじん きゅうり キャベツ うめ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	594 30.1

## はる やさい た 春野菜を食べよう!

はる やさい  
春野菜には、ふき・わらび・ぜんまいなどの  
さんさい  
山菜や、せり・あさつき・菜の花などの緑色の  
な はな みどりいろ  
濃いもの、たけのこ・うどなど、えぐみ・アク  
つよ  
の強いものがあります。

はる どうぶつ くさき め かつどう はじ  
春は動物や草木が目をさまして、活動を始める  
きせつ にが はる  
季節です。苦みのある春ならではのものを食  
べて、わたしたちの体もしっかり目ざめさせま  
しょう。



## 今月の愛知県産の野菜・くだものは、

キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、きりぼしだいこん、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、アスパラガス、ねぎ、ふき、たまねぎ、さやえんどう、いちごです。

こんねんど しよくいんちどうちから あ こころ からだけんこう  
今年度も職員一同、力を合わせ、子どもたちの心と体の健康を  
きさ  
支えるために、安全でおいしい給食を作ります。  
きゅうしょく しよく しゆさい ふくさい きゅうにゅう きほん こんだて かんが  
給食は、主食・主菜・副菜・牛乳を基本に献立を考えま  
す。また、旬の食材や地域でとれた食材を積極的に取り入れ  
ています。ご家庭の食事の参考にさせていただけたら幸いです。

平均値	628
	26.9
基準値	640
	24.0

おぶちゃんマーク  
愛知県の郷土料理・  
地場産物使用日



21日(金)  
ふきいりごもくごはん



### 【給食おすすめレシピQRコード】

大府市のホームページで「学校給食おすすめレシビ」として、栄養教諭や給食調理員がおすすめするレシビを掲載しています。是非ご覧ください、ご家庭でもお試しください。

