

令和6年
学校給食4月分予定献立表



今月の目標

協力して給食の準備・片付けをしよう

東浦町学校給食センター



めいちゃん
備考
エネルギー
たんぱく質

15回	日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
9	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		617kcal 23.4g	
		こめこハヤシライス		豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉 砂糖 でんぶん	植物油		
		ハンバーグのてりやきソースかけ		鶏肉 豚肉		玉ねぎ	砂糖 でんぶん じゃがいも	植物油		
		パイナップルのシロップに				パイナップル	砂糖			
10	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		ショウロンポー 1.2年1個 3年～2個 653kcal 26.9g	
		ショウロンポー		豚肉		玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 小麦粉 砂糖 でんぶん	菜種油		
		マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん			
		きりばしだいこんのごまずあえ			にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖	ごま		
11	木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン		チキンナゲット 1.2年1個 3年～2個 624kcal 29.5g	
		うのはなチキンナゲット		おから 鶏肉		しょうが	米粉 でんぶん	米油		
		やさいのスープに		ウインナー	にんじん	玉ねぎ にんにく はくさい	じゃがいも			
		ツナサラダ		まぐろ		きゅうり とうもろこし 枝豆 キャベツ		イタリアンドレッシング		
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		643kcal 27.4g	
		さばのしおやき		さば						
		ひじきとだいずのいために		豚肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	砂糖	菜種油		
		くだくさんみそしる		鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ごぼう ねぎ	さつまいも			
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		640kcal 28.4g	
		ほっけフライのソースかけ		ほっけは、さかなです。	ほっけ		小麦粉 パン粉 でんぶん	米油		
		キャベツとなまあげのみそいため		生揚げ みそ 豚肉		キャベツ にんにく	砂糖 でんぶん	菜種油		
		かきたまじる		卵 かまぼこ	にんじん こまつな	玉ねぎ 干しいたけ	でんぶん			
16	火	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン		つくね 1.2年1個 3年～2個 623kcal 30.4g	
		やきそば		豚肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	キャベツ もやし	焼きそばめん		菜種油
		ごぼうりつつくね		鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが	砂糖 でんぶん		菜種油
		まめまめサラダ		大豆		こまつな	きゅうり 枝豆 とうもろこし			ごまドレッシング
17	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		601kcal 27.7g	
		ビビンバ(ににくたまご)		豚肉 みそ 卵		にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	植物油		
		ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖			
		はるさめスープ		鶏肉 豆腐	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ			
		ヨーグルト(★)			ヨーグルト 寒天		砂糖			
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		615kcal 26.2g	
		いわしのはっしょうみそに		いわし みそ		ねぎ	砂糖			
		にくじゃが		豚肉 さつま揚げ	にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖			
		キャベツのこうのものあえ			にんじん	キャベツ 大根 きゅうり	砂糖	ごま		
19	金	あいちのだいこんぼごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			大根葉	米	705kcal 28.7g	
		わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉 米粉 でんぶん パン粉 砂糖	米油 植物油		
		たけのこふきのいために		鶏肉 大豆 ちくわ	にんじん	たけのこ ふき 枝豆	砂糖	菜種油		
		にみそ		豚肉 生揚げ さつま揚げ うずら卵 みそ	にんじん ねぎ	大根 はくさい ねぎ こんにやく	砂糖			
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		603kcal 22.4g	
		メンチカツ		豚肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉 米粉 でんぶん 砂糖		米油
		もやしのしそひきあえ			ひじき	にんじん	きゅうり もやし			
23	火	げんまいだんごじる		鶏肉 ちくわ	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	玄米		616kcal 26.4g	
		ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米			
		けんちんしのだのさっぱりあんかけ		豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん	だいだい	砂糖 でんぶん		植物油
		たけのこのきんぴら		鶏肉	にんじん さやいんげん	たけのこ しらたき	砂糖	ごま油 ごま		
24	水	ぶたじる		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ				
		むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		592kcal 23.4g	
		こめこカレーライス		豚肉	ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ エリンギ マンゴー ブルーベリー にんにく	じゃがいも 米粉 砂糖 はちみつ でんぶん		植物油
		しらすオムレツのたまねぎソースかけ		卵	しらす		玉ねぎ レモン	砂糖 でんぶん		
コールスローサラダ					キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		フレンチドレッシング			
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米粉入りパン50	こめことむぎこが、はんぶん ずつはっています。	632kcal 27.1g	
		ウインナーのケチャップソースかけ		ウインナー			砂糖			
		コーンクリームスープ		鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ	小麦粉 でんぶん		バター 菜種油
		やさいソテー		ベーコン	にんじん こまつな	キャベツ マッシュルーム	でんぶん	菜種油		
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		640kcal 31.6g	
		さけフライのレモンソースかけ		さけ			レモン	砂糖 小麦粉 パン粉 でんぶん		米油
		こおり豆腐のたまごとしに		卵 鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん			
キャベツのゆかりあえ			しそ		キャベツ					

うらにつづきます。

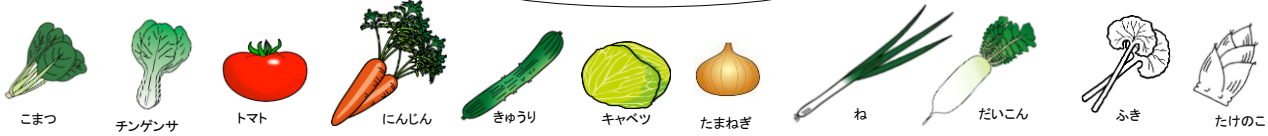
※給食材料費の高騰に伴い、給食費の一部を公費で負担しています。



15回 日曜	献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー たんぱく質	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
30	やきぎょうざ		豚肉	にんじん	玉ねぎ れんこん	砂糖 でんぷん 小麦粉	菜種油		ぎょうざ 1.2年1個 3年～2個
	なまあげのちゅうかに		豚肉 生揚げ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん			620kcal
	ナムル		まぐろ	にんじん	きくらげ もやし はくさい にんにく	砂糖	ごま油 ごま		27.2g
東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。							平均値	628kcal	27.2g
「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。							基準値	640kcal	26.4g

★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

今月の愛知産は・・・



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思えます。よろしくお願いたします。

東浦町の学校給食

(内容) 主食+牛乳+副食 (主菜+副菜)
(主食) ご飯 週4回程度、パン 週1回程度、麺 月2回程度
(副食) 旬の食品を取り入れた季節に合った料理や行事食、学習内容と関連した献立など
(栄養) 1日に必要な栄養量の3分の1程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えられるように考慮しています。



デザート

ヨーグルト、乾燥小魚などや、行事にちなんでデザートがつくこともあります。

牛乳

毎日1本(200mL)つきます。愛知県産です。

副食

主に野菜を多く使った、和え物・炒め物などのおかずや、生の果物の場合もあります。

主食(ごはん・パン・めん)

米は愛知県産の【あいちのかおり】という品種を使用しています。11月頃からとれたての新米になります。
パン、めんは愛知県産の小麦粉【ゆめあかり・きぬあかり】を50%～100%使用しています。



副食

主食にあった煮物・汁物などのおかずです。旬の食材を取り入れ、季節感や行事を考慮した献立を心がけます。また、削り節や鶏がらでだしをとったり、食材の持ち味を生かした薄味に仕上げることを心がけます。

副食

主に肉・魚・卵などを使った焼き物・揚げ物・蒸し物など、主菜となるおかずです。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみてください。

(主な行事食)

5月5日	こどもの日	9月17日	十五夜	1月11日	鏡開き
6月4～10日	歯と口の健康週間	11月19日	地元の旬を味わう日	1月24～30日	全国学校給食週間
6月19日	あいちを食べる学校給食の日	12月下旬	セレクトデザート	2月2日	節分
7月7日	七夕			3月中旬	卒業スペシャルランチ

東浦町 骨折予防プロジェクト



平成30年度から始まり、学校給食では、令和4年度から参加をしています。



毎月11日は「ひがしうらリボーンの日」!

毎月11日の「ひがしうらリボーンの日」は、東浦町全体で骨折予防について考える日です。令和6年度も引き続き「ひがしうらリボーンの日」に、ひがしうらRe-Bone(リボーン) グルメを提供していきます。ひがしうらRe-Boneグルメは、①東浦に紐づく②骨折予防に役立つ③環境に優しい(SDGs)をコンセプトに、生活に欠かせない「食」を通して、骨折予防に町全体で取り組み、食による元気なまちづくりと地域活性化を図るためのご当地グルメです。給食ではこのコンセプトを満たした食材である「おから(卵の花)」を使ったグルメを毎月11日に提供しています。ぜひ探してみてください。

食育の日

毎月19日は「食育の日」!

食育の日には、東浦町や知多半島、愛知県でとれた食材を使い、地産地消を心がけています。また、愛知県の郷土料理を積極的に取り入れています。

4月食育の日には、

知多半島でとれた「たけのこ」、東海市で栽培された「ふき」を使った「たけのことふきの炒め煮」と、愛知県の郷土料理である「煮みそ」が出ます。



食育の日



予定献立表に載っているこのマークが目印です。