

令和6年  
学校給食4月分予定献立表



今月の目標  
給食の準備と片付けをきちんとしよう  
東浦町学校給食センター



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 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	
15回								
9	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
	米粉ハヤシライス	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	
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん じゃがいも	植物油	769kcal
	パインアップルのシロップ煮				パインアップル	砂糖		27.4g
10	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
	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	ショウロンポー 2個
	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		797kcal
	切干し大根のごま酢あえ			にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	31.1g
11	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		
	卵の花チキンナゲット	おから 鶏肉			しょうが	米粉 でんぶん	米油	チキンナゲット 2個
	野菜のスープ煮	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		754kcal
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	33.7g	
12	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	さばの塩焼き	さば						
	ひじきと大豆の炒め煮	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	813kcal
	具だくさんみそ汁	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		33.1g
15	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	ほっけフライのソースかけ	ほっけは、魚です。	ほっけ			小麦粉 パン粉 でんぶん	米油	
	キャベツと生揚げのみそ炒め	生揚げ みそ 豚肉			キャベツ にんにく	砂糖 でんぶん	菜種油	810kcal
	かきたま汁	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		33.9g
16	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		
	焼きそば	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	つくね 3個
	ごぼう入りつくね	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが	砂糖 でんぶん	菜種油	773kcal
	豆まめサラダ	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	37.1g
17	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
	ビビンバ(肉・卵)	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(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖		
	春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ		760kcal
	ヨーグルト(★)		ヨーグルト 寒天			砂糖		33.1g
18	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	いわしの八丁みそ煮	いわし みそ		ねぎ		砂糖		
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖		778kcal
	キャベツの香の物あえ			にんじん	キャベツ 大根 きゅうり	砂糖	ごま	31.7g
19	あいちの大根菜ご飯	牛乳	牛乳		大根菜	米		
	和風コロッケ			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	
	たけのこふきの炒め煮	鶏肉 大豆 ちくわ		にんじん	たけのこ ふき 枝豆	砂糖	菜種油	879kcal
	煮みそ	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 こんにゃく	砂糖		34.3g
22	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	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			762kcal
玄米団子汁	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		26.5g	
23	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	けんちん信田のさつぱりあんかけ	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	773kcal
豚汁	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			30.5g	
24	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
	米粉カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 米粉 砂糖 はちみつ	植物油	
	しらすオムレツの玉ねぎソースかけ	卵	しらす		玉ねぎ レモン	砂糖 でんぶん		752kcal
	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	28.0g
25	米粉入りパン50	牛乳	牛乳			米粉入りパン50		
	ウインナーのケチャップソースかけ	ウインナー				砂糖		ウインナー 2本
	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	809kcal
野菜ソテー	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	33.7g	
26	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	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	
	凍り豆腐の卵とし煮	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		805kcal
キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			37.3g	

裏に続きます。

※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						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		
	ご飯	牛乳							
30	焼きぎょうざ	豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	砂糖 でんぶん 小麦粉	菜種油	ぎょうざ 3個	
	生揚げの中華煮	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 干ししいたけ	砂糖 でんぶん		798kcal	
	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	32.8g	
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」をホームページで公開しています。							平均値	789kcal	32.3g
「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	820kcal	33.8g

★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、行事にちなんだ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、話題にしてみませんか。

(主な行事食)

5月5日 こどもの日  
6月4~10日 歯と口の健康週間  
6月19日 あいちを食べる学校給食の日  
7月7日七夕

9月17日 十五夜  
11月19日 地元の旬を味わう日  
12月下旬 セレクトデザート

1月11日 鏡開き  
1月24~30日 全国学校給食週間  
2月2日 節分  
2月下旬 卒業スペシャルランチ  
3月3日 ひな祭り

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「ひがしうらりボーンの日」!

毎月11日の「ひがしうらりボーンの日」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「ひがしうらりボーンの日」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。