


令和8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・後片付けをしよう
東浦町学校給食センター



13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 小 中
		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	
13月	ごはん 牛乳		牛乳			米		623kcal
	しゅうまい 小2個(1,2年1個)中3個	豚肉			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		28.4g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	802kcal
	パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ もやし		ごま パンパンジードレッシング	34.6g
14火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		627kcal
	やきウインナー	ウインナー						27.6g
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		796kcal
	フルーツポンチ				黄桃 バインアップル	砂糖		34.4g
15水	ごはん 牛乳		牛乳			米		593kcal
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		24.2g
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		738kcal
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			28.2g
16木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		590kcal
	こめコカレライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖		29.4g
	とりにくのハーブやき 小2個(1,2年1個)中2個	鶏肉					菜種油	745kcal
	キャベツサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	35.1g
17金	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		625kcal
	わふうじる	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ ねぎ	でんぶん	 食育の日	29.2g
	てばきふうからあげ 小2個(1,2年1個)中2個	鶏肉			にんにく	でんぶん 砂糖	米油 ごま	746kcal
	ふきとたけのこのおかかあえ	ちくわ かつお節			ふき たけのこ	砂糖		36.3g
20月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		586kcal
	こめコハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖		23.4g
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	742kcal
	まめまめサラダ	大豆			枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	28.0g
21火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		627kcal
	さわらのハーブマヨネーズやき	さわら					卵なしマヨネーズ	28.1g
	やさいソテー	豚肉		ピーマン	キャベツ		菜種油	785kcal
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	とうもろこし 玉ねぎ エリンギ	小麦粉	バター	34.6g
22水	ごはん 牛乳		牛乳			米		606kcal
	わふうロケット			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	21.8g
	やさいとさきみのあえもの	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖		773kcal
	ぐだくさんみそしる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白菜	じゃがいも		26.5g
23木	ごはん 牛乳		牛乳			米		581kcal
	やきぎょうざ 小2個(1,2年1個)中3個	豚肉			キャベツ 玉ねぎ にんにく	小麦粉	ごま油	26.2g
	はるさめのちゅうかあえ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	746kcal
	はっほうさい	豚肉 えび うずら卵		にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油	31.8g
24金	ごはん 牛乳		牛乳			米		600kcal
	さばのしおやき	さば					菜種油	30.2g
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん	ごぼう しらたき	砂糖	ごま油 菜種油	759kcal
	だいこんのそぼろに	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく			36.1g
27月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		617kcal
	ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		31.1g
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	785kcal
	なまあげのちゅうかに	鶏肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぶん		37.4g

うらにつづきます。



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	
28	火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		621kcal
		やきそば	豚肉 いか ちくわ かつお節	あおさ	にんじん	キャベツ	やきそばめん	菜種油	28.5g
		ごぼういりつくね 小2個(1,2年1個) 中3個	鶏肉			ごぼう 玉ねぎ	砂糖		763kcal
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃 バインアップル	砂糖		34.8g
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		614kcal
		とりこのケチャップソースかけ 小2個(1,2年1個) 中2個	鶏肉						32.1g
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖	卵なしマヨネーズ	773kcal
		ごじる	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 しめじ ねぎ			38.0g

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。
「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。

	小学校	中学校
平均値	608kcal 27.7g	766kcal 33.5g
基準値	640kcal 26.4g	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。

ご入学・ご進級おめでとうございます



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、「チーム学校給食センター」として、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食の提供を目指します！

東浦町の学校給食

- <内容>主食+牛乳+副食
- <主食>ご飯 週4回程度、パン 週1回程度、めん 月2回程度
- <副食>焼き物、揚げ物、和え物、炒め物、汁物、煮物など3品
- <特長>・旬の食材の活用、季節感、行事食、学習内容との関連などを考慮し、「生きた教材」となる給食を提供します。
- ・東浦町や知多半島、愛知県でとれた食材を活用する「地産地消」に取り組みます。
- ・削り節や鶏がらから「だし」をとり、食材の持ち味を生かして薄味に仕上げます。



今月の愛知県産



たけのこ
にんじん きゅうり だいこん
はくさい 玉ねぎ ねぎ
チンゲンサイ こまつな

副食(小さいおかず)

主に肉・魚・卵などを使った焼き物・揚げ物・蒸し物など、主菜となる料理です。

牛乳

毎日1本(200mL)出ます。愛知県産です。

主食(ごはん・パン・めん)

米は愛知県産の「あいちのかおり・大地の風・あいちのこころ」という品種です。毎年11月頃から新米に切り替わります。パン、めんは小麦粉は、愛知県産の「ゆめあかり・きぬあかり」、北海道産の「ゆめちから」を50%~100%使っています。



副食(大きいおかず)

肉・魚・卵・大豆製品などと野菜を組み合わせ、汁物や煮物などの料理です。

副食(小さいおかず)

主に野菜を多く使った、和え物・炒め物などの料理です。果物の場合もあります。

学校給食は、「食」の大切さを理解し、望ましい食習慣を身につけるための「教育活動」です！



給食では、骨のある魚や皮付きの果物などを提供します。食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表をご確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。アレルギー情報については、東浦町学校給食センターのホームページに掲載しています。(毎月25日頃に翌月分が掲載されます。)

食育の日

毎月19日は「食育の日」です。(19日前後に実施することもあります。)
愛知県の郷土料理や、東浦町・知多半島・愛知県でとれた食材を活用した地産地消の献立を提供します。
<今月の献立紹介(17日金曜日に実施します!)>
・名古屋のご当地グルメ「手羽先」のような味付けをした鶏肉のから揚げ
・愛知県産の「たけのこ」と「ふき」を使ったあえもの



予定献立表のこのマークが目印です。

毎月19日は「食育の日～お家ごはんの日」