



令和5年 学校給食4月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		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	
11 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		657
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく		キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら だいたずあぶら		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな はくさい	さとう			
	たまねぎのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ たまねぎ ねぎ	じゃがいも		24.8	
	おいわいとぅにゅういちごゼリー	とぅにゅう		いちご	さとう			
12 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		640
	けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく みそ	ひじき	にんじん しょうが	さとう でんぶん			
	はくさいのこんぶあえ		こんぶ	はくさい				
	とりだんごじる	とうふ とりにく		にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ			26.4	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
13 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		597
	あじフライ	あじ			こむぎこ パンこ	あぶら		
	ピビンバ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう にんにく もやし	さとう	ごまあぶら		
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ コーン ねぎ	でんぶん		26.3	
14 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		669
	ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん トマト たまねぎ グリンピース	こむぎこ	バター あぶら		
	チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく					27.1	
	フルーツポンチ			みかん パインアップル				
17 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		592
	さばのぎんがみやき	さば みそ			こめこ さとう			
	もやしといんげんのあえもの	ツナ		さやいんげん もやし コーン	さとう			
	みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん		29.1	
18 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		585
	あげぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら		
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
	はっほうたん	ぶたにく いか えび		にんじん ねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	23.9	
19 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		610
	いわしのうめに	いわし		しそ うめ	さとう でんぶん			
	なまあげとふきのうまに	なまあげ とりにく		にんじん ふき たまねぎ しょうが ほししいたけ	さとう でんぶん			
	こまつなときりほしだいこんのさつぱりあえ		しょういくのひ	こまつな きりほしだいこん もやし	さとう		27.5	
20 木	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		665
	とりにくのハーブやき	とりにく						
	ポークビーンズ	だいたず ぶたにく		にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
	コールスローサラダ (たくじょうコールスロードレッシング)			にんじん コーン キャベツ		ドレッシング	30.4	
21 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		597
	れんこんサンドフライ	とりにく		れんこん たまねぎ ほししいたけ	こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら		
	ぶたどん	ぶたにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ こんにやく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	24.8	
	オレンジ			オレンジ				
24 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		616
	チキンつつたあげ	とりにく			こむぎこ でんぶん	あぶら だいたずあぶら		
	にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	24.6	
	きゅうりとわかめのあえもの		わかめ	きゅうり		ドレッシング		
25 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		591
	カレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら		
	ハムサラダ (たくじょうノンエッグマヨネーズ)	ハム		キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ		
	ふくじんづけ		1ねんせいいきゅうしよくが はじまります！	しそ だいいん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	さとう		21.5	

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		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	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
26	水							
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		637
	はるまき	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら だいたぶら	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	24.6
	やさいのナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	
27	木							
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		582
	ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん	だいたぶら	
	やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		24.9
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	でんぷん		
28	金							
	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		657
	こめこのホキフライ	ホキ				こめこ	あぶら	
	ごぼうサラダ (たくじょうごまドレッシング)				ごぼう キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	やさいのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	25.3

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)

今月の愛知県産の食材



目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

<h4>身だしなみを整えましょう</h4>	<h4>協力して準備をしましょう</h4>	<h4>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</h4>	<h4>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう</h4>
-----------------------	-----------------------	-----------------------------	------------------------------------

給食当番の身じたくチェック

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- 清潔な白衣を着ている
- マスクは鼻までおおっている
- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗った

給食の食べ方編

<h4>よい姿勢で食べましょう</h4>	<h4>口をとじて、よくかんで食べましょう</h4>	<h4>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう</h4>	<h4>時間内に食べ終わるようにしましょう</h4>
----------------------	----------------------------	---------------------------------------	----------------------------

食事の時は背中ピン!

見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「大食い」にならないように注意!