



# 令和7年4月 献立表

【今月の目標】  
協力して準備片付けをしよう

日 曜	献 立 名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)
		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	
		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	
11 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		670
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん		
14 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		651
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ あぶら		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう ごま ごまあぶら		
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん はるさめ		
15 火	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		650
	★ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう			たまねぎ	さとう でんぷん パンこ		
	コールスローサラダ	ハム			きゅうり キャベツ コーン	さとう	オリーブあぶら	
	じゃがいものクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ えだまめ	じゃがいも こむぎこ	バター	
16 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		605
	★ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん	たけのこ しいたけ	さとう でんぷん		
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく だいず ほんぺん.		にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	じゃがいも さとう		
	あまなつみかん				あまなつみかん			
17 木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		672
	★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン			
18 金	<b>【お魚の日】</b>		ぎゅうにゅう			ごはん		621
	ごはん 牛乳							
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ はくさい コーン	さとう		
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
★おいしいデザート	とうにゅう			いちご	さとう			
21 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		646
	★キャベツミンチカツ	ぶたにく ぎゅうにゅう			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら	
	ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	みだくさんじる	とりにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	でんぷん		
22 火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		600
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			ごぼう たまねぎ	さとう でんぷん		
	やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	ちゅうかめん	あぶら	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パインアップル もも	さとう		
23 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		627
	★アジフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
	キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん ねぎ しいたけ			

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		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		
		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		
24 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		648	
	★あいちのやきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ れんこん	こむぎこ でんぷん さとう			
	マーボ豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら		805
	パンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
25 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		687	
	きつねじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	でんぷん さとう			
	★わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		790
	きりぼしだいこんのごますあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
28 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		598	
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん			
	ツナとやさいのあえもの <small>南知多町産のわかめを使います!</small>	ツナ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう			723
	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
30 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		645	
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう			
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ はくさい				780
	なまあげのうまに	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぷん			

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830

### 学校給食について知ろう

給食予定回数 13回

#### おかず

主菜、副菜、汁物等を給食センターで作ります。だしを効かせることで薄味でもおいしくなります。地元の食材や旬の食材を多く使います。

#### 主食

米は愛知県産「あいちのかおり」を使用しています。パン、麺の材料である小麦粉の一部は、愛知県産の「きぬあかり」や「ゆめあかり」を使用しています。



#### 牛乳

毎日1本(200ml)つきます。愛知県産の生乳を使用しています。

成長期のみなさんの心と体の健康を支える栄養バランスのとれた給食を作っています。好き嫌いなくしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。



## 【南知多町学校給食の取組紹介】

毎月19日の食育の日に行っている「お魚の日」に加えて、野菜や畜産物など南知多町産の食材を給食で使うようにしています。これは「お魚の日」と同じく、地元の味を知ってもらい、興味関心を持たせ、郷土に誇りを持つ児童生徒の育成と、町内の農林水産業を活性化し、地域の食文化を守ることを目的としています。

献立表では南知多町産の食材が分かるように、イラスト等でお知らせします。ご家庭でも話題にしてください。

#### 児童生徒



- ・生産者の顔が見え、安心して食べることができる。
- ・地元の食材を知り、興味関心をもつことができる。
- ・郷土に誇りをもつことができる。
- ・地元の農林水産業が活性化する。
- ・地域の食文化を守るすることができる。

#### 生産者

