令和６(2024)年度

4月分 予定献立表

みよし市健康づくり大使「キューちゃん」

みよし市立学校給食センター

４月の目標 「学校給食について知ろう」

日	曜	献立名	おもな働きと食品 赤 おもに血や肉となり、体をつくるもとになる		緑 おもに体の調子を整える		黄 おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 小学校 中学校	♪献立のワンポイント♪
		◎…食育の日の献立 ★…新メニュー 日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類		
8	月	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		591 23.9 785 29.8	「八宝菜」は、中国の広東地方で食べられてきた料理です。『八』という数字は８種類という意味ではなく、『たくさん』ということを表していて、中国では縁起のいい数字とされています。今日の八宝菜には何種類の材料が入っているか、数えてみましょう。
		八宝菜（うずら卵なし）	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ　はくさい	でんぷん	あぶら		
		コーンしゅうまい（小１個・中２個）	とうふ　さかなすりみ ぶたにく			たまねぎ　とうもろこし	しゅうまいのかわ （こむぎこ） パンこ　さとう			
		大根のバンバンジーサラダ	とりにく			だいこん　きゅうり	さとう	ごま		
⑨	火	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		678 23.3 848 27.7	【☺スマイル 給 食 】 今日の給食はスマイル給食です。スマイル給食は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみが使われていない、より多くの人が食べられる給食です。新しいクラスでも、笑顔の給食時間にしたいですね。
		カレー（米粉）	ぶたにく		にんじん	にんにく　しょうが　たまねぎ かき	じゃがいも	こめこの カレールウ		
		ハンバーグ	ぶたにく　とりにく			たまねぎ	でんぷん	ラード　あぶら		
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		あかピーマン バジル　パセリ	キャベツ　きゅうり レモンかじゅう	さとう	あぶら		
10	水	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		600 27.8 754 33.1	かれいは、平たい体の魚で、海の底の砂地に生息しています。体を作るもとになるたんぱく質を多く含んでいて、脂質が少ない魚です。また、成長に役立つビタミンB2や、関節の動きに役立つコラーゲンも豊富です。
		豚汁	ぶたにく　あぶらあげ とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう はくさい　ねぎ				
		かれいの竜田揚げ	かれい			しょうが	でんぷん	あぶら		
		キャベツときゅうりの赤じそあえ				キャベツ　きゅうり　あかじそ				
11	木	**スライスパン　牛乳**		ぎゅうにゅう			スライスパン		675 18.6 790 19.7	「ABCスープ」には、アルファベットの形をしたマカロニが入っています。マカロニはイタリア生まれのパスタの仲間で、イタリア語では『マッケローニ』と言います。スパゲッティなどより短かったり、小さかったりするのが特徴です。
		ABCスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　マカロニ			
		フランクフルトソーセージ	ぶたにく				さとう			
		もやしと小松菜のサラダ	とりにく		にんじん　こまつな	もやし		コーンクリーミー ドレッシング		
		いちごジャム					いちごジャム			
12	金	**麦ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			おおむぎ　こめ		598 22.5 739 25.8	手作りふりかけの小松菜としらす干しは、どちらもカルシウムが多い食品です。カルシウムは骨や歯を丈夫にする成長期に欠かせない栄養素ですが、不足しやすい栄養素でもあります。意識して食べるようにしましょう。
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん　みつば	たけのこ　ごぼう　ほししいたけ えのきたけ				
		おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん　ごぼう えだまめ	じゃがいも パンこ　こむぎこ	あぶら		
		★小松菜としらすの手作りふりかけ	かつおけずりぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごまあぶら　ごま		
⑮	月	**ソフトめん　牛乳**		ぎゅうにゅう			ソフトめん		651 27.4 803 33.3	清見オレンジは、みかんとオレンジをかけあわせて生まれた果物です。甘みと酸味が程よくて、ジューシーなのが特徴です。『清見』という名前は、清見オレンジが生まれた静岡県の地名から付けられました。
		ミートソース	ぶたにく		にんじん　トマト パセリ	セロリ　たまねぎ　かき	でんぷん			
		チーズオムレツ	たまご	クリームチーズ						
		清見オレンジ				きよみオレンジ				
16	火	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		668 24.5 807 27.9	一年中売られている玉ねぎですが、愛知県産の玉ねぎは主に春に売られる新玉ねぎです。普通の玉ねぎは収穫した後に乾燥させますが、新玉ねぎは、ほとんど乾燥させずに売られています。新玉ねぎのみずみずしさを味わってみましょう。
		たけのこちらしの具	とりにく		にんじん	たけのこ　ほししいたけ えだまめ	さとう			
		新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	なまあげ　みそ	わかめ	こまつな	しんたまねぎ	じゃがいも			
		子持ちししゃもフライ（小中２個）		ししゃも			こむぎこ　パンこ	あぶら		
		中濃ソース								
17	水	**米粉パン　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめこパン		671 31.2 791 38.7	「グリーンサラダ」には、ほうれん草、キャベツ、枝豆の、三つの緑色の野菜が入っています。その中でも、一番濃い緑色のほうれん草は、緑黄色野菜の仲間です。緑黄色野菜には、皮膚や粘膜を健康にするカロテンが多く含まれています。
		じゃがいものクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ　しめじ	じゃがいも　こめこ	なまクリーム		
		照り焼きチキン	とりにく							
		グリーンサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	えだまめ　キャベツ　とうもろこし		フレンチ ドレッシング		
		ベビーフィッシュ（中）		こざかな（いわし）						
18	木	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		569 21.3 764 27.2	豆乳は、大豆を水につけてすりつぶし、それを煮てこした汁です。大豆には筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富に含まれていて、この栄養を手軽にとることができるのが豆乳です。野菜もたっぷりとれるスープで、栄養をしっかりとりましょう。
		中華風豆乳スープ	ぶたにく とうにゅう		にんじん　にら	しょうが　にんにく　たまねぎ もやし　はくさい	でんぷん			
		肉団子の甘酢あん（小１個・中２個）	とりにく ぶたにく			たまねぎ				
		チンゲンサイのごまサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ		ごまクリーミー ドレッシング		
⑲	金	**赤飯　牛乳** 入学・進級 お祝い献立		ぎゅうにゅう			もちごめ　こめ あずき		626 25.8 752 29.3	「春の吉野汁」には、春に旬を迎える三つ葉とふきが入っています。三つ葉は、今では水耕栽培で一年べられ、愛知県は生産量が全国２位です。ふきは日本原産の野菜で、愛知県は生産量が全国１位です。
		春の吉野汁	とりにく かまぼこ とうふ		みつば	だいこん　しめじ ふき	でんぷん			
		さわらの揚げ煮	さわら				でんぷん　さとう	あぶら		
		野菜のいそ香あえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ レモンかじゅう				
		お祝いデザート					おいわいデザート			
23	火	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		620 27.4 779 32.8	春野菜には、三つ葉やふきのほかに、うどやたけのこなどがあります。「春野菜のきんぴら」には、うどとたけのこが入っています。シャキシャキした食感を味わってみましょう。
		豚塩ちゃんこ	ぶたにく　とうふ		にんじん チンゲンサイ	にんにく　キャベツ　えのきたけ				
		いわしの梅煮	いわし		しそ	うめぼし	さとう			
		★春野菜のきんぴら	はんぺん		にんじん	ごぼう　たけのこ こんにゃく　うど	さとう	あぶら ごまあぶら　ごま		

日	曜	献立名	おもな働きと食品 赤 おもに血や肉となり、体をつくるもとになる		緑 おもに体の調子を整える		黄 おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校 中学校	♪献立のワンポイント♪
		◎…食育の日の献立 ★…新メニュー 日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類		
24	水	**中華めん　牛乳** 三好丘中学校 リクエスト献立		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		726 29.9	今日の給食は、**三好丘中学校のリクエスト献立**です。ラーメンや唐揚げ、元気サラダなど、給食で人気の料理の組み合わせです。「ウルトラ元気サラダ」には、いつもの元気サラダには入らないごまが入っていて、成長期に進んでとりたいカルシウムが多くなっています。
		みそラーメンのスープ	ぶたにく　みそ		にんじん　にら	しょうが　にんにく たまねぎ　もやし		あぶら		
		鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが	こめこ　でんぷん	あぶら	810 32.9	
		ウルトラ元気サラダ	ハム かつおけずりぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	あぶら　ごま		
		豆乳ブラマンジェ					とうにゅうブラマンジェ			
25	木	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		592 23.8	「ビビンバ」は、韓国料理の一つです。韓国語では『ピビムパプ』と言い、『ピビム』は『混ぜる』、『パプ』は『ご飯』という意味です。昔は、大みそかによく食べられる料理だったそうです。
		ビビンバの具	ぶたにく		チンゲンサイ	にんにく　ほししいたけ もやし	さとう	ごまあぶら くろごま		
		春雨とわかめのスープ	とうふ　ハム	わかめ	にんじん	たけのこ　はくさい	はるさめ		739 28.6	
		フルーツの がまごおりみかんゼリーあえ				りんご パイナップル	みかんゼリー			
㉖	金	**玄米ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			げんまい　こめ		635 25.2	給食の「玄米ご飯」には、金芽ロウカット玄米というお米が入っています。金芽ロウカット玄米は、お腹の調子を良くする食物繊維や、体の調子を整えるビタミンの仲間など、玄米に多く含まれる栄養素が吸収されやすいお米です。
		若竹みそ汁	とうふ　みそ	わかめ	にんじん	たけのこ　だいこん　えのきたけ				
		さばの塩焼き	さば					あぶら	800 30	
		千草あえ	あぶらあげ まぐろあぶらづけ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
30	火	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		626 25.7	「春キャベツと豆のサラダ」には、ひよこ豆と大豆が入っています。大豆は食物繊維の多い食べ物ですが、ひよこ豆にはその１．５倍の食物繊維が含まれています。食物繊維は不足しやすいので、普段の食事にも豆の仲間を取り入れましょう。
		チキンピラフの具	とりにく		にんじん　ピーマン	にんにく　たまねぎ　しめじ		あぶら		
		ベジタブルスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	はくさい　とうもろこし	じゃがいも		778 30.3	
		春キャベツと豆のサラダ	ひよこまめ　だいず まぐろあぶらづけ			えだまめ はるキャベツ		マヨネーズふう ドレッシング		

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
小学校	今月の平均栄養価	637	25.4	28.5%	358	96	3.0	2.0	220	0.60	0.51	27	5.3	2.2
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	786	30.1	26.1%	391	113	4.2	2.3	249	0.76	0.56	32	6.4	2.7
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

＊学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合　＊食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

【☺スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料８品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月１回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物資明細について】
各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見ることができます。

今月の地場産物

＜みよし市産＞
米・米粉
柿(ピューレ)

＜愛知県産＞
玄米・豚肉・大豆・豆腐・生揚げ・油揚げ・豆みそ・米みそ
牛乳・ほうれん草・チンゲンサイ・小松菜・三つ葉・キャベツ
春キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・新玉ねぎ・大根・セロリ・もやし・うど

※　天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。
※　は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

献立表の見方

学校給食は学校で行う教育の一つで、「生きた教材」として食育に活用されます。

◎印の日は、「食育の日」にちなんだ給食の日です。５月からは、『日本全国食めぐり』として、土地ごとの郷土料理などで全国をめぐります。

★マークの料理は、みよし市の学校給食に初めて登場するメニューです。

日	曜	献立名	おもな働きと食品 赤 おもに血や肉となり、体をつくるもとになる		緑 おもに体の調子を整える		黄 おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校 中学校	♪献立のワンポイント♪
		◎…食育の日の献立 ★…新メニュー 日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（ビタミン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類		
18	木	**ご飯　牛乳**							569 21.3	働きによって、食品がグループ分けされています。小学校低学年と中学年で「赤」「緑」「黄」の三色分け、高学年は「たんぱく質」「無機質」「ビタミン」「炭水化物」「脂質」の五大栄養素、中学生は６群分けで学習します。
		中華風豆乳スープ								
		肉回子の甘酢あん（小１個・中２個）							764 27.2	
		チンゲンサイのごまサラダ								
⑲	金	**赤飯　牛乳**	あずき	ぎゅうにゅう			もちこめ　こめ		626 25.8	その日の給食の献立や料理、食材などで伝えたいことが書かれています。ぜひ、読んでください。
		春の吉野汁	とりにく　かまぼこ とうふ		みつば	たいこん　しめじ ふき	でんぷん			
		さわらの揚げ煮	さわら				でんぷん　さとう	あぶら	752 29.3	
		野菜のいそ香あえ 入学・進級 お祝い献立		のり	にんじん　ほうれんそう	もやし　キャベツ　レモンかじゅう				
		お祝いデザート					おいわいデザート			
2	火	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		620 27.4	
		豚塩ちゃんこ	ぶたにく　とうふ		にんじん　チンゲンサイ	にんにく　キャベツ　えのきたけ				
		いわしの梅煮	いわし						779 32.8	
		★春野菜のきんぴら	はんぺん			こんにゃく　うど		あぶら ごまあぶら　ごま		

食材は、料理ごとの行に記載されています。

献立表には、献立や材料などのほかにも、いろいろな食に関する情報が載っています。
献立表をよく見て給食を食べましょう。