



4月の目標「学校給食について知ろう」

日曜	曜	献立名	おもな働きと食品						I類 ¹ ・たんぱく質 (g) 小学校 中学校	 こんだて♪献立のワンポイント♪
		★…新メニュー	赤	緑	黄					
			おもに血や肉となり 体をつくるものとなる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなり、 体を動かすものとなる					
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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			
10	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602 28.6 758 34.3	【◎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。
		豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ		にんじん こまつな	だいこん はくさい				
		かれいの香味ソースかけ	かれい			しょうが ねぎ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま		
		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				
13	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		652 23.4 867 30	『大豆ナゲット』には、愛知県で育てられた大豆が使われています。大豆は畑の作物ですが、愛知県では、ほとんどが稲を作る田んぼで作られています。愛知県の大豆の多くは「フクユタカ1号」という品種で、豆腐を作るのに合う大豆です。
		野菜とひき肉のカレー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	こめこの カレーウ		
		愛知の大豆入りナゲット (小1個・中2個)	だいず とりにく		にんじん	にんにく	でんぷん さとう	あぶら		
		イタリアンサラダ			あかパプリカ バセリ バジル	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	あぶら		
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		592 22.9 742 26.9	清見オレンジは、みかんとオレンジをかけ合わせて生まれた果物です。甘味と酸味が程よく、みずみずしいのが特徴です。『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。さわやかな風味を味わいましょう。
		柿だれ味の鶏丼の具	とりにく		はねぎ	たまねぎ かき しょうが にんにく	さとう	ごま		
		新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	なまあげ むぎみそ こめみそ	わかめ	こまつな	しんたまねぎ	じゃがいも			
		清見オレンジ				きよみオレンジ				
15	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586 23.3 795 30.9	豆腐は、大豆を水に浸してすりつぶし、しぼって作ったものです。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、筋肉や血液、皮膚やかみの毛などを作る、成長期に大切なたんぱく質がたくさん入っています。
		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			
		焼きぎょうざ (小2個・中3個)	ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら		
		チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま		
		アーモンドフィッシュ(中)		こざかな (いわし)				アーモンド		
16	木	赤飯 牛乳		ぎゅうにゅう			もちごめ あずき こめ		708 23.7 840 26.8	赤飯は、日本で大切にされてきた行事食です。赤飯の赤い色には、悪いことをよける力があると考えられていました。行事食は、日本の文化の一つで、食べ物を通して、家族や周りの人と「よろこび」を分け合ってきました。クラスのみんなと楽しく食べましょう。
		春のすまし汁	とうふ かまぼこ			はくさい うど ふき				
		鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら		
		千草あえ	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
		お祝いデザート					おいおいデザート			
17	金	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			スライスパン		671 26.5 818 32.4	『彩りサラダ』は、七つの食材が調味料であえられているサラダです。給食で定番の『元気サラダ』と違って材料が違いますが、何かわかりますか？『元気サラダ』にはこんぶが入っていますが、彩りサラダにはわかめが使われています。
		野菜のコンソメ煮	ぶたにく		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	じゃがいも			
		ハンバーグのデミグラス風ソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら		
		彩りサラダ	ハム かつおけずりぶし	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
21	火	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		671 27.4 784 31.6	ひじきは、春の暖かい海で成長し、この時期に収穫されることが多い海藻です。ひじきには、骨や歯をつくるカルシウムや、血をつくる鉄分がふくまれているので、成長期の小中学生にとってうれしい栄養素がたっぷり入っています。
		ちゃんぽんめんのスープ	ぶたにく たら		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	でんぷん さとう			
		愛知のしそ入り鶏春巻き	とりにく		にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが	はるまきのかわ (ごむぎこ) はるさめ	あぶら		
		切り干し大根とひじきの中華サラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら		
22	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644 28.6 806 34.4	『香りあえ』には「ゆず」のしぼり汁が入っています。ゆずには、果汁にも皮にもさわやかな香りがあるため、少し入れるだけで料理をぐっとおいしくしてくれます。ゆずの香りには、食欲を増したり、リラックスさせたりする働きがあります。
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ	さとう じゃがいも			
		さばの八丁みそ煮	さば まめみそ				さとう			
		★香りあえ	ささみあぶらづけ		ほうれんそう	もやし はくさい ゆず				
23	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		662 32 833 38.6	さわらは漢字で「魚偏に春」と書きます。昔から、春を感じる魚として親しまれてきました。さわりに、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。また、体や脳に良いDHAやEPAなどの脂も含まれていて、成長期にうれしい魚です。
		具だくさん汁	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ				
		★さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	でんぷん	あぶら		
		彩りチーズ納豆	なっとう	チーズ	にんじん ほうれんそう		さとう			
24	金	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		700 29.6 845 35.3	今月の「日本全国食めぐり」は岡山県です。スーヴに入っている「黄にら」は、岡山県が生産量全国1位の野菜です。『ひるぜん焼そば』は、岡山県の北部にあるひるぜん地域で生まれた料理で、みそ味で仕上げるのが特徴です。
		★肉団子と黄にらのスープ	とりにく ぶたにく		にんじん きにら	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい	でんぷん			
		★ひるぜん焼そば	とりにく こめみそ まめみそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん さとう	あぶら		
		フルーツのいちごゼリーあえ				りんご パイナップル	いちごゼリー			
27	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		622 27.4 776 32.1	三つ葉は、昔から日本の食事に使われてきた野菜です。1本の茎から、葉っぱが三枚出ていることから「三つ葉」と呼ばれ、さわやかな香りが特徴です。愛知県は、三つ葉の生産量が全国2位です。
		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 はくさい えのきたけ				
		キャベツ入りミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	ごむぎこ パンこ	あぶら		
		★三つ葉とじゃこのソフトふりかけ	かつおけずりぶし	ちりめんじゃこ	みつば	もやし キャベツ	さとう			

日 曜	★…新メニュー	献立名		おもな働きと食品				I初キー (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	 こんだて ♪ 献立のワンポイント♪	
		赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるもとになる	緑 おもに体の調子を整える からだ ちょうし ととの	黄 おもにエネルギーとなり、 からだ うご 体を動かすもとになる	ビタミン		炭水化物 脂質			
					たんぱく質 無機質	3 群 4 群	5 群 6 群			
					1 群 2 群	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
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜						
28 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		705 31.4 883 38.9	『ソフトめん』は、今から60年くらい前に、学校給食用に開発されためんです。当時の給食は主食のほとんどがパンだったので、洋風にも和風にも合うソフトめんの登場で、給食メニューのバリエーションが広がりました。
	ミートソース	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	セロリ たまねぎ	さとう でんぷん				
	チーズオムレツ	たまご	チーズ							
	もやしとほうれん草のサラダ	ささみあぶらづけ		にんじん ほうれんそう	もやし		パンパンジー ドレッシング			
30 木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				クロスロールパン		677 31.1 781 36.3	新じゃが芋は、春から初夏にかけて収穫される、みずみずしいじゃが芋です。じゃが芋には、体や頭を動かすエネルギーのもとが含まれています。また、ビタミンCも多くの野菜よりたくさんあり、元気な体作りを助けます。
	新じゃが芋のクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめこ	なまクリーム			
	鶏肉のトマト煮	とりにく								
	キャベツと小松菜のサラダ	まぐろあぶらづけ		こまつな	キャベツ		コールスロー ドレッシング			

○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。

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				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
小学校	今月の平均栄養価	653	27.4	29.2%	375	97	3.3	2.9	232	0.56	0.54	31	5.8	2.4
	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	810	33.0	27.3%	413	118	4.3	3.6	264	0.72	0.60	36	7.1	2.9
	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

【◎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ができます。

今月の地場産物

みよし市産



米
柿(ビューレ)

愛知県産



米粉・豚肉・うずら卵・大豆・納豆・とうふ・生揚げ・豆みそ
米みそ・八丁みそ・牛乳・チンゲンサイ・葉ねぎ・キャベツ
春キャベツ・三つ葉・ほうれん草・白菜・きゅうり・切り干し大根・セロリ
もやし・新玉ねぎ・いちご（ゼリー）

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更する場合があります。
※  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

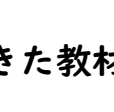
学校給食は学校で行う教育の一つで、「生きた教材」として食育に活用されます。

★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。

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群分けて学習します。

食材は、料理ごとの行に記載されています。

「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。

日曜	曜	献立名		おもな働きと食品						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♪	
		★…新メニュー	たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン		炭水化物		脂質 6群 油脂類 種実類			
					3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 さとう					
23	木	★香りあえ									662 32 833 38.6	『香りあえ』には「ゆず」のしぼり汁が入っています。ゆずには、果汁にも皮にもさわやかな香りがあって、少し入れるだけで料理をぐっとおいしくしてくれます。ゆずの香りが、
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
		貝だくさん汁	とりにく あぶらあげ	とうふ	にんじん	ほししいたけ だいこん けいさい						
		★さわらのたつた揚げ	さわら									
24	金	彩りチーズ納豆	なっとう	チーズ	ほうれんそう		さとう				700 29.6 845 35.3	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。
		ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクロールパン				
		★肉団子と西にらのスープ	ぶたにく りく		にんじん さくら	しょうが たまねぎ もやし はくさい	でんぷん					
		★ひるぜん焼きそば			にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら				
		フルーツのいちごゼリーあえ				りんご パイナップル	いちごゼリー					今月の「日本全国食めぐり」は岡山県です。スープに入っている『黄二草』は、岡山県が生産量全国1位の野菜です。『ひるぜん焼きそば』は、岡山県の北部にあるひるぜん地域で生まれた料理で、みそ味で仕上げるのが特徴です。