

令和6年度4月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	献立名	赤 体をつくるもとになる食品		緑 体の調子を整える食品		黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	
祝 小学校・中学校進級お祝い献立								
9 火	赤飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ もちこめ あずき	798
	豆腐ハンバーグの桜色あんかけ	とうふ とりにく			たまねぎ にんにく だいこん ねりうめ		さとう こむぎこ パンこ	638
	春キャベツのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ		さとう ごま	493
	たまねぎと桜のすまし汁	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい			
	【小中】お祝デザート	とうにゅう			いちご		さとう	
あいちの新玉ねぎの日の献立 詳しくは、裏面の記事をご覧ください！								
10 水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	833
	えびシューマイ (小中2個)	ぎょにく えび			たまねぎ		でんぶん こむぎこ パンこ しゅうまい のかわ	624
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが		さとう でんぶん あぶら	511
	たまねぎのサラダ	とりにく			たまねぎ キャベツ きゅうり			
	中華ドレッシング						ドレッシング	
祝 幼稚園進級お祝い献立								
11 木	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	885
	ベジタブルスパゲティ	ベーコン		こまつな にんじん きピーマン	キャベツ たまねぎ とうもろこし		スパゲティ あぶら	661
	肉団子のケチャップあん	とりにく			たまねぎ		パンこ さとう あぶら	553
	フルーツポンチ				みかん もも パインアップル			
	【幼】お祝デザート	とうにゅう			いちご		さとう	
12 金	わかめご飯 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ	782
	エビカツ	えび					でんぶん パンこ さとう こむぎこ	634
	『カレーきんぴら』	ベーコン		にんじん	ごぼう		じゃがいも さとう あぶら	546
	キャベツのふわふわ汁	たまご とうふ かまぼこ		にんじん	キャベツ ほししいたけ		でんぶん	
15 月	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	748
	中華五目ラーメンのスープ	なると		チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし きくらげ		でんぶん	673
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		きピーマン あかピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく		さとう でんぶん あぶら	588
	春巻	とりにく ぶたにく		にんじん なら	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きくらげ エリンギ しょうが		はるさめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	
16 火	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	773
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも	613
	ウインナー	ウインナー						519
	チキンと野菜たくさんサラダ	とりにく		おくら トマト	なす きゅうり とうもろこし		さとう オリーブあぶら	
17 水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	785
	たまごや卵焼き	たまご	ひじき	にんじん	たけのこ しろねぎ しいたけ		さとう でんぶん あぶら	605
	みそ煮	とりにく はんぺん みそ		にんじん	こんにやく だいこん		じゃがいも さとう	510
	『新ごぼうの炒め物』	ハム			ごぼう キャベツ とうもろこし しょうが レモン		さとう あぶら	
18 木	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	776
	サラダたまねぎと鶏肉のチーズ焼き	とりにく かつおぶし	チーズ		たまねぎ		あぶら	593
	『茎わかめの炒め煮』	しらすほし くきわかめ					さとう ごまあぶら ごま	493
	魚そうめん汁	さかな そうめん なまあげ		こまつな にんじん	キャベツ		じゃがいも	
よいきゅうりの日の献立 詳しくは、裏面の記事をご覧ください！								
19 金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	786
	あじの揚げ物 (小中2個)	あじ	あおのり おきあみ				こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら 636
	八宝菜	ぶたにく いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ きくらげ		さとう でんぶん	473
	三河みどりのやみついきゅうり				きゅうり キャベツ にんにく		さとう ごまあぶら	

令和6年度4月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	献立名	赤 体をつくるもとになる食品		緑 体の調子を整える食品		黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					796
	生揚げの五目煮	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん じゃがいも		630
	おこのミックス	ぎょにく いか			キャベツ しろねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	521
	春の山菜あえ	ツナ かつおぶし			わらび ふき キャベツ	さとう		
23火	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		781
	鶏肉のトマトソース	とりにく		トマト	しめじ にんにく	さとう	あぶら	625
	じゃがいものしゃきしゃきソテー	ツナ		あかピーマン		じゃがいも	あぶら	554
	コンソメスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ とうもろこし			
24水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		807
	肉丼	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ キャベツ えのきたけ	さとう		623
	コロッケ	だいずのこな		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	533
	ひじきと大豆のピリ辛炒め	ベーコン だいず ひじき		あかピーマン	とうもろこし にんにく		オリーブあぶら	
25木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		836
	『いわしの煮つけ風』	いわし				さとう		643
	豚肉と野菜の煮物	ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ れんこん しめじ はくさい	さとう		550
26金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		781
	レバーとじゃがいもの揚げ煮	レバー			にんにく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	595
	切り干し大根のさっぱりあえ	ツナ		こまつな にんじん	きりぼしだいこん とうもろこし	さとう		492
30火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		772
	『メヒカリの唐揚げ』	メヒカリ				こむぎこ	あぶら	588
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		479
	チンゲンサイのお浸し	なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい	さとう		

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数15回) ※愛知県産・碧南市産の食材は太字になっています。
 ※材料は、すべてを記載しているわけではありません。 ※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。
 ※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。
 ※『 』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

給食は、地場産物がいっぱい！！

ご進級・ご入学おめでとうございます。新しい年度が始まりました。給食センターも新しい気持ちで給食づくりを進めていきます。碧南市の給食や学校給食センターについては、食育だよりで詳しく紹介しています。じっくり読んでいただくと嬉しいです。

予定献立表では、**地場産物**について詳しく紹介します。

碧南市・愛知県の野菜がいっぱい

碧南市や愛知県は、たくさんの野菜を作っており、地場産物がたくさんあります。季節ごとに、さまざまな野菜が給食に登場します。野菜は、「体の調子を整える食品」の欄にあります。

野菜だけじゃない!!!

愛知県の地場産物は、畜産物や海産物もあります。また、米や小麦粉、大豆も作られており、給食でも愛知県産のものを使っています。野菜だけでなく、豊富な地場産物が給食に登場します。

※地場産物は、太字になっています。毎月、チェックしてください！※

あいちの新たまねぎの日

4月10日は、「あいちの新たまねぎの日」です。「新たまねぎ」の美味しさを知ってもらうため、JAあいち中央碧南玉葱部会より新たまねぎをいただき、「玉ねぎのサラダ」と「マーボー豆腐」を作ります。甘く、柔らかい新たまねぎの美味しさを味わってください。

良いきゅうりの日

4月19日は、「良いきゅうりの日」です。愛知県のブランドきゅうり「三河みどり」を西三河冬春きゅうり部会よりいただき、みなさんの大好きな「やみつききゅうり」を作ります。おいしいきゅうり「三河みどり」を味わってください。

令和5年度
クッキングコンテスト受賞献立から一品紹介！

☆☆ チキンと野菜たくさんサラダ ☆☆

応募者 横田 結心さん

野菜の種類が多くて、チキンたっぷりの食べ応えのあるサラダです。りんご酢が効いたフルーティなドレッシングが食欲をそそります！（レシピは給食用にアレンジする前のものです。）

【材料】(3人分)

サラダチキン	100g
なす	1本
オクラ	3本
トマト	1個
きゅうり	1/2本
とうもろこし	60g
Aしょうゆ	大さじ1/2
Aオリーブ油	大さじ1
Aりんご酢	大さじ1
A玉ねぎ(すりおろし)	小さじ1



【作り方】

- ①玉ねぎはすりおろす、なす・トマト・きゅうりは8mm角切り、オクラは5mmの輪切り、サラダチキンは一口大にする。
- ②なすをオリーブオイル(分量外の大さじ1/2)で炒める。
- ③Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④器に野菜とサラダチキンを盛りつけ、③のドレッシングをかける。