

# 令和6年度4月分 学校給食予定献立表

碧南市第2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
		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		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	
	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		
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 (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	あぶら
	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
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	
11 木	『メヒカリの唐揚げ』	メヒカリ			こめ	772
	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	こむぎこ あぶら	588
	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	じゃがいも さとう	さとう
12 金	スライスパン 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	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	
	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	さとう	
いちごジャム			いちご	さとう		
15 月	ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	844
	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	695
	コロケ	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
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	
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			さとう	オリーブあぶら
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			
17 水	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	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
フルーツポンチ			みかん もも パインアップル			
18 木	ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	785
	卵焼き	たまご	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
	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	605
『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	

## 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 (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
	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	
三河みどりのやみつつきゅうり			きゅうり キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら	
22 月	ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ	807
	『いわしの煮つけ風』	いわし			さとう	623
	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	
野菜の塩こうじ炒め	ベーコン	にんじん	キャベツ とうもろこし		あぶら	

# 令和6年度4月分 学校給食予定献立表

碧南市第2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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23	わかめごはん エビカツ 『カレーきんぴら』 キャベツのふわふわ汁	魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	782 634
24	ご飯 サラダたまねぎと鶏肉のチーズ焼き 『茎わかめの炒め煮』 魚そうめん汁	とりにく かつおぶし	チーズ	たまねぎ		こめ	あぶら	776 593
25	中華めん 中華五目ラーメンのスープ ホイコーロー 春巻	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ きピーマン あかピーマン	はくさい もやし きくらげ	たまねぎ キャベツ しょうが	あぶら	748 673
26	ご飯 レバーとじゃがいもの揚げ煮 切干大根のさっぱりあえ 春色団子汁	レバー	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	にんにく しょうが	こめ	あぶら	781 595
30	ご飯 生揚げの五目煮 おこのミックス 春の山菜あえ	ぶたにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	こめ	あぶら	796 630

サラダたまねぎと鶏肉のチーズ焼きは、新しいメニューです。サラダたまねぎの甘さが味わえます。

※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。