



令和6年4月分 こんだて表

幸田町学校給食センター



Main menu table with columns for date, food items, and nutritional information. Includes categories like 'Main body tissue building foods' and 'Main body adjustment foods'.

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



- 乳・卵を使用している食材は、ゴシック体太字で表記しています。
●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
●全てのめん、小麦粉を使用しています。
●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。



Table with columns for 'Standard Value' (基準値), 'Elementary School' (小学校), and 'Middle School' (中学校) with corresponding energy and protein values.

【お知らせ】
※小学校の給食は8日から、中学校の給食は9日から始まります。
※23日は、麦ごはん「ビビンバの具」をのせて食べましょう。

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（62-6681）
幸田町教育委員会学校教育課（62-1111）



※献立表の続きは、裏面をご覧ください。



日/曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		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 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
22(月)	【韓国料理】 むぎごはん ビビンバのぐ チチミ チチミのたれ わかめスープ	牛乳	牛乳			むぎごはん		620 851	23.6 30.3
23(火)	ごはん とりとレバーのあげに おひたし けんちんじる	牛乳	牛乳			ごはん でんぶん さとう さとう さといも	あぶら	641 801	26.0 30.5
24(水)	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト オレンジ	牛乳	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト		ソフトめん じゃがいも オリーブオイル	ハヤシルウ	632 814	25.2 31.8
25(木)	ごはん コーンしゅうまい(小2コ・中3コ) きりぼしだいこんのバンバンジー ごまドレッシング はっぼうさい	牛乳	牛乳			ごはん でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ごまドレッシング	590 755	25.2 30.0
26(金)	ごはん さわらのさいきょうやき たくあんあえ こうやどうふとやさいのうまに	牛乳	牛乳			ごはん さとう じゃがいも さとう		597 746	28.6 33.9
30(火)	ごはん しろみざかなフライ たくじょうソース やさしいため みそしる ㊤ふりかけ	牛乳	牛乳			ごはん パンこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら じゃがいも		595 753	23.6 28.1

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

<基準値>		
小学校	650	摂取エネルギー全体の13~20%
中学校	830	

## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学校・学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。給食センターでは、地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。1年間よろしくお願いいたします。



### 世界の料理 \*韓国料理(22日)\*

韓国には、「食べ物は薬」という意味の「薬食同源」または「医食同源」という言葉があります。毎日の食事が体には重要で、食べるものは全て薬になるという考え方です。そのため、野菜をたくさん使った料理が多く、コチュジャンやキムチなどの発酵食品もよく使われます。



### 今月の重点目標 「給食を知ろう」

給食は、ただ学校で食べる食事ということではなく、正しい手洗い、配膳方法、食事マナー、栄養バランスなどについて学ぶ時間です。次のことに気を付けて、楽しい給食の時間を過ごしましょう。

#### 給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう 	協力して準備をしましょう 	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう 	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう 
------------------	------------------	------------------------	-------------------------------

#### 当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう 	換気をして空気を入れ替えましょう 	手をせっけんできれいに洗いましょう 	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう 
---------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------------

#### ■ビビンバ

韓国を代表する料理です。ごはんの上に野菜のナムルや味付けした肉、卵などを盛りつけ、混ぜて食べます。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「パ」はごはんを表しています。



#### ■チヂミ

小麦粉を溶いた生地にニラや海鮮などの具を混ぜ込んで、薄くのばして焼いた料理です。外側はパリッと、内側はもちっとしていて、タレにつけて食べます。韓国ではチヂミのことを「プチュムゲ」や「ション」と呼びます。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～  
たまねぎ・キャベツ・きゅうり・だいこん・ほうれんそう・小松菜・葉ねぎ・チンゲンサイ・もやし

