



令和7年4月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日／曜	 こんだて 	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんば 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)		
		さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいす だいす せいひん 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こ さかな かいそう 小魚・海藻	りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ パン・めん 米・パン・めん いも 砂糖 いも・砂糖	ゆ し しゅじつ 油脂・種実		
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		575 —	20.2 —
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	たまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ				
11 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		626 784	21.0 25.1
	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	カレールウ		
	ウインナーとやさいのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし		あぶら		
	ふくじんづけ				ふくじんづけ				
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		597 474	21.6 25.3
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
	もやしとコーンのあえもの			ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう			
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ				
15 火	【世界の料理－中国－】							643 802	22.6 26.7
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	えびのチリソース	えび			たまねぎ にんにく	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		
	バンバンジー	とりにく みそ		チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごま		
16 水	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい	はるさめ	ごまあぶら	652 761	23.7 27.6
	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン			
	やきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	やきそばめん	あぶら		
	ポテトチーズオムレツ	たまご	チーズ		たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	オリーブオイル あぶら		
17 木	◎やさいゼリー			にんじん	みかん	さとう		602 755	28.7 34.3
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さわらのしおこうじやき	さわら							
	ごもくきんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら		
18 金	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ			598 789	25.7 33.5
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん			
	あじつけにくだんご(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら		
	にんじんとツナのあえもの	まぐろ		にんじん	きゅうり もやし	さとう			
21 月	にくじゃが	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう		678 878	22.8 28.4
	㊤あじつけこざかな		かたくちいわし			さとう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	チキンナゲット(小2コ・中3コ)	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら		
22 火	マカロニサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ		592 745	26.7 32.0
	【ノンエッグマヨネーズ】						ノンエッグマヨネーズ		
	カレースープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
23 水	さばのはっちょうみそに	さば みそ				さとう		614 754	24.4 27.7
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	はくさい				
	だいこんとぶたにくのにももの	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ しめじ	さとう			
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			
24 木	ちくわのいそべあげ(小中2コ)	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	あぶら	597 745	23.5 27.7
	キャベツのあおなあえ			だいこんのは	キャベツ				
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい	でんぷん			
	【入学・進級お祝い献立】								
24 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		597 745	23.5 27.7
	とりにくのてりやき	とりにく				でんぷん さとう			
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ				
	すましじる	とうふ ちらしかまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	やきふ			
	◎おいわいデザート	とうにゅう			いちご	さとう		650 830	摂取エ ネルギー －全体 の13～ 20%
	献立表の見方	◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊤:中学校のみ					＜基準値＞		
	※都合により材料を変更することがあります。 ※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。						小学校		
	※お問い合わせ先 幸田町学校給食センター（6 2－6 6 8 1） 幸田町教育委員会学校教育課（6 2－1 1 1 1）						中学校		

日 ／ 曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんば 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 大豆・大豆製品	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		
25 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん		618 750	23.5 27.5
	しょうゆラーメンのしる	ぶたにく なんと		にんじん はねぎ	キャベツ もやし メンマ				
	あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	とりにく			キャベツ にんにく しょうが	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら		
	ごまきゅうり				きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
28 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		665 820	24.1 28.2
	チキンライスのぐ	とりにく		トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	さとう			
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう			
	やさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
30 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632 787	26.7 31.6
	とりにくとレバーのあまからに	とりにく とりレバー				でんぷん さとう	あぶら		
	くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり				
	[ごまドレッシング]						ごまドレッシング		
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん はねぎ	だいこん しいたけ	さといも でんぷん			
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊥:中学校のみ						＜基準値＞	摂取エ ネルギー 全体の 13～ 20%
※都合により材料を変更することがあります。 ※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な 献立表でご確認ください。		【 お知らせ 】 ※小学校は、１０日から給食が始まります。 ※中学校は、１１日から給食が始まります。 ※２８日は、ごはんに「チキンライスの具」を混ぜて食べましょう。						小学校	
								中学校	

今年も給食が始まります！ ～お知らせとおねがい～

●毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



●給食当番の白衣の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使いますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



今月の重点目標 「給食を知ろう」

学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、食文化などを学ぶ食育の授業時間です。

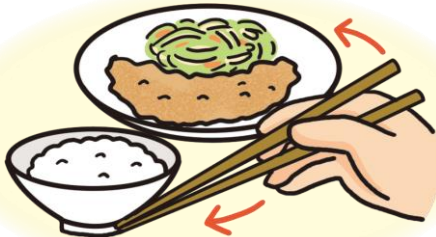
・・・ 給食時間の過ごし方 ・・・



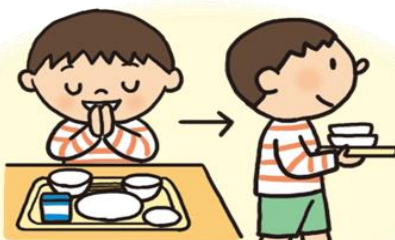
みんなで楽しく「いただきます」をしよう。



おしゃべりに夢中になりすぎないで、しっかり食べよう。給食時間の放送もよく聞こう。



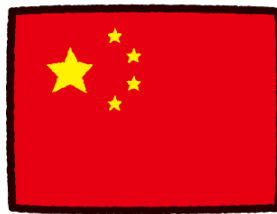
「ばっかり食べ」はなるべくしないようにしよう。苦手そうなものでも、まずはひと口食べてみよう。



「ごちそうさま」をしてから後片付けをしよう。食器はていねいにつかおう。

＊ ＊ 世界の料理 中国（１５日） ＊ ＊

中国は国土が広いため、地域によって食べ物の味が違います。寒い地域で作られた北京料理は濃い味付け、東部で発展した上海料理は魚介類を使った薄い味付け、気温が高い内陸の四川料理はとうがらしを使ったからい料理、南部の広東料理は中国茶と一緒に食べるあっさりとした料理が多くあります。



■エビのチリソース

四川料理の乾焼蝦仁（カンシャオシャーレン）を日本人が食べやすいようにアレンジしたものです。トウバンジャンの辛さを和らげるためにトマトケチャップを使っています。



■棒棒鶏（バンバンジー）

「鶏肉を棒でたたいてやわらかくする」という調理法から名前が付けられました。四川省では、蒸し鶏に唐辛子や山椒を入れたスパイシーなたれをかけますが、日本ではごまを使い辛さを和らげています。

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

たまねぎ・キャベツ・チンゲン菜・ほうれん草・だいこん・きゅうり・葉ねぎ・小松菜・もやし

