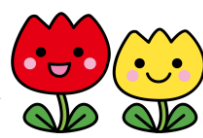




令和8年4月分

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)		
		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		
								上段：小学校 下段：中学校	
10 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		585 —	23.3 —
	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				
	しろみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	えのきたけ	じゃがいも			
13 月	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		661 882	23.9 30.0
	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 グリンピース	じゃがいも	カレールウ		
	チキンナゲット(小2コ・中3コ)	とりにく おから				パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら		
	ふくじんづけ				ふくじんづけ				
	㊥プチももゼリー(1コ)				もも	さとう			
14 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		647 810	24.9 29.5
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら		
	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ	でんぷん			
15 水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		622 780	29.3 35.0
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう			
	やさしいため	ベーコン		こまつな	キャベツ もやし とうもろこし		あぶら		
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ こんにやく	さとう			
16 木	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		711 897	27.2 33.5
	メンチカツ	とりにく みそ			しょうが	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら		
	クリームスープ	とりにく とうにゅう	スキムミルク 牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ		
	フルーツあえ				パイナップル もも ぶどう	さとう			
17 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		622 794	23.4 28.1
	コーンしゅうまい(小2コ・中3コ)	ぶたにく とりにく			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ			
	ちゅうかあえ	ハム			きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ きくらげ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら		
20 月	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん		586 748	23.7 28.0
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	こうやどうふとやさいのうまに	とりにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら		
	オレンジ				オレンジ				
21 火	【入学・進級お祝い献立】							595 748	21.7 24.8
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	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		
	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		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	やきふ			
㊤おいおいデザート				さくらんぼ レモン	さとう				
22 水	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		612 768	24.9 29.6
	さばのみそに	さば みそ				さとう			
	おひたし			にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう			
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう			
23 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		585 780	22.2 29.2
	チキンライスのぐ	とりにく		トマト	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら		
	ツナオムレツ	たまご まぐろ				でんぷん さとう	あぶら		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ じゃがいも			
	㊤アーモンドごさかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド		

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

※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。



<基準値>

小学校
中学校

650
830

摂取エ
ネルギー
全体の
13~
20%

【お知らせ】

※小学校は、10日から給食が始まります。
 ※中学校は、13日から給食が始まります。
 ※23日は、ごはん「チキンライスの具」を混ぜて食べましょう。

※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)



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	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
24	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん			
金	ごもくラーメンのしる	ぶたにく なた		にんじん はねぎ	はくさい メンマ しいたけ	でんぷん		623	23.3
	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	751	27.1
	きゅうりのナムル			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら		
27	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
月	とりにくとレバーのあげに	とりにく とりレバー				でんぷん さとう	あぶら	633	25.6
	いそかあえ		のり		キャベツ もやし	さとう		792	29.8
	けんちんじる	とうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しいたけ	さといも			
28	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン			
火	やきそば	ちくわ ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	やきそばめん	あぶら	702	27.7
	てりやきにくだんご(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	829	33.9
	◎いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
30	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
木	やさいコロquette			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ さとう パンこ でんぷん	あぶら	637	22.6
	ささみあえ	とりにく			キャベツ もやし	さとう		805	27.0
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも			

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 ④:中学校のみ

※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。



＜基準値＞		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
小学校	650	13~20%	
中学校	830		

ご入学・ご進級おめでとうございます



入学式

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たします。

私たちが おいしい給食を心をこめて作ります!



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場です。次のことに気をつけて、楽しい給食時間を過ごしましょう。

<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>

～ 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、大根、葉ねぎ、もやし、ほうれんそう、小松菜



家庭とつながる学校給食

食育は学校ですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でも次のことに気を配っていただけますようお願いいたします。

今日の給食について話そう



献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立表や食べた感想を聞いてあげて下さい。気になったレシピはお問い合わせください。

ご家庭での食卓では…

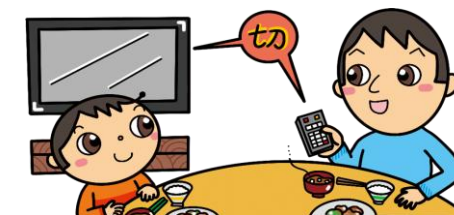


食べ物や生産者の方に感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



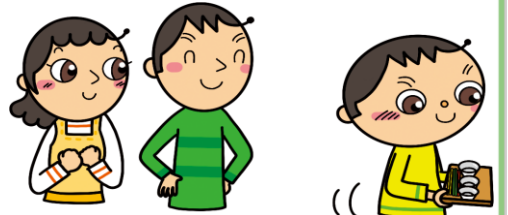
苦手なものにも挑戦できるように食卓に出してあげてください。大人がおいしそうに食べている姿を見せることも大切です。

食べることに集中できる時間を



「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

お手伝いは積極的に



給食では、給食当番や後片付けをします。ぜひご家庭でもお手伝いを積極的にさせてあげてください。