

# 4月 中学校給食献立表



目標  
準備や後片付けをきちんとしてよう

大府市立大府南中学校

日曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9火	白飯 牛乳		牛乳			米		827
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	春雨とひじきの中華和え	ツナ	ひじき		コーン キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
10水	白飯 牛乳		牛乳			米		730
	けんちん信田の和風だれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	青菜のおかか和え	ハム かつお節		小松菜	もやし	砂糖		
	若竹汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ 干し椎茸			
11木	白飯 牛乳		牛乳			米		772
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
	野菜の昆布和え		塩昆布		キャベツ もやし			
12金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		818
	鶏肉のハーベキューソースかけ	鶏肉			レモン果汁 にんにく りんご	砂糖 でんぷん		
	豆まめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 ツナ		にんじん	枝豆 きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	
	豆乳入りコーンポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも でんぷん		
15月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		785
	ビビンバ(肉卵そぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	ごま油 米油	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	干し椎茸 白菜 たけのこ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
16火	白飯 牛乳		牛乳			米		759
	あじフリッター(2個)	あじ	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	油 米油	
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸			
17水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		809
	焼きウインナー(2本)	ウインナー						
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	ツナサラダ(和風ドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
18木	ふき入り五目ごはん(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう ふき 干し椎茸	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	785
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	きゅうりとたくあんの和え物				きゅうり 大根漬 しょうが			
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	三色団子			よもぎ		米粉 砂糖		
19金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		806
	五目かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉	油 米油	
	磯香和え(刻みのり)		のり	小松菜	もやし	砂糖		

## 入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

中学生の時期は、身長や体重の増加がいちじるしく、スポーツをするなど活動も活発です。そのため、多くの栄養素が必要となり、小学校の給食と比べると、中学校の給食は量が増えています。これは中学生にふさわしい内容と量を考慮して、献立が考えられているからです。給食を通して、望ましい量と栄養バランスのよい食事を学んでほしいと思っています。また、献立表では料理名だけでなく使用する食品や愛知県の郷土料理の紹介などもお知らせします。ご家庭でも献立表をご活用いただき、食卓の話題にさせていただけると幸いです。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



18日(木) ふき入り五目ごはん  
(郷土料理)

おぶちゃんマーク

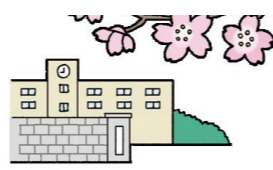


裏へ続きます



目標

# 4月 中学校給食献立表



準備や後片付けをきちんとしてよう

大府市立大府南中学校

日曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22月	白飯 牛乳		牛乳			米		756
	さわらのしょうゆこうじ焼き	さわら						
	五目きんぴら	鶏肉 はんぺん		さやいんげん	ごぼう れんこん	砂糖	米油 ごま油 ごま	
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ しめじ			
23火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		785
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根	砂糖 でんぷん		
	キャベツと生揚げのみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ			干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん	米油	
	オレンジ				オレンジ			
24水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		772
	愛知県産食材入り揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉	米油	
	八宝菜	豚肉 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸	でんぷん	ごま油	
	キャベツとしらすの中華和え		しらす干し		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	
25木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		771
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	カラフル野菜ソテー	ウインナー		赤ピーマン アスパラガス	キャベツ コーン		オリーブ油	
	豆乳デザート	豆乳				水あめ ココア		
26金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		802
	レバー入りつくね(2個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉	油	
	切り干し大根入り焼きそば	豚肉 いか ちくわ かつお節	青のり	にんじん	切り干し大根 キャベツ しょうが	焼きそばめん		
	甘夏のいちごゼリーあえ				パイン缶 甘夏みかん缶 ナタデココ いちご りんごジュース	砂糖		
30火	白飯 牛乳		牛乳			米		786
	コロケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	油 米油	
	ひじきとたけのこの炒め物	ちくわ 油揚げ	ひじき	さやいんげん	たけのこ コーン	砂糖	米油	
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		

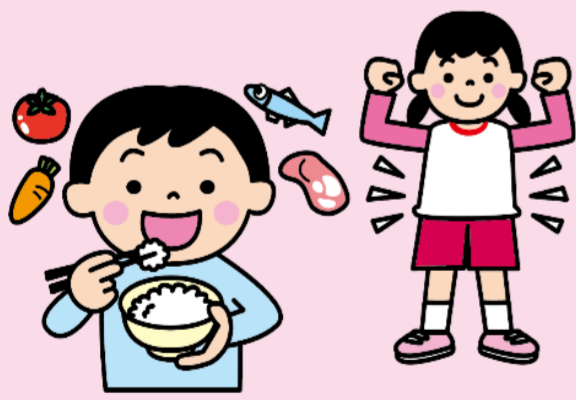
## 【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

じゃがいも・キャベツ・きゅうり・小松菜・大根・玉ねぎ・みつば  
チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・白菜・ふき・ほうれん草・れんこん

平均値	784
基準値	830
平均値	32.6
基準値	34.0

## 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

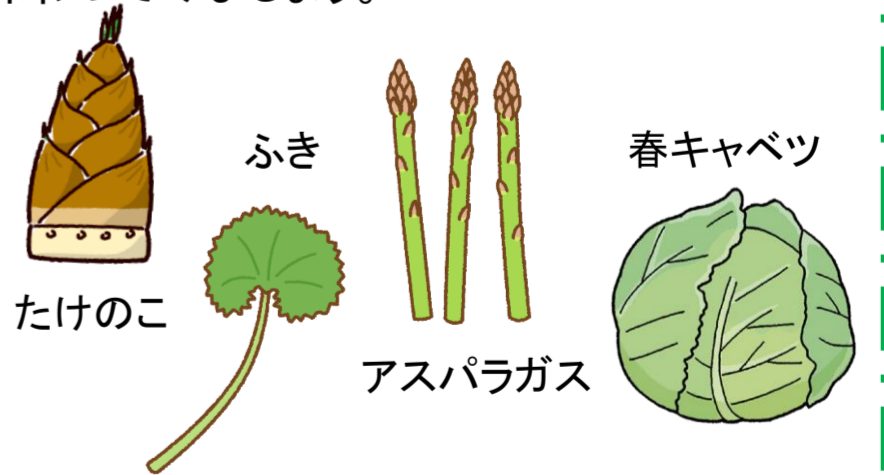


給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 食べよう！春の野菜

春は、さまざまな生命が芽吹く季節で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふき、アスパラガスなど少し苦みがある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。



大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。ぜひ、ご覧いただき、家庭でもお試しください。

ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】はIBQRコードからご覧いただくことができます。

適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピは新QRコードから、ぜひご覧ください！

新



IB



・基準値を生徒の実情に合わせて変更しました。

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。