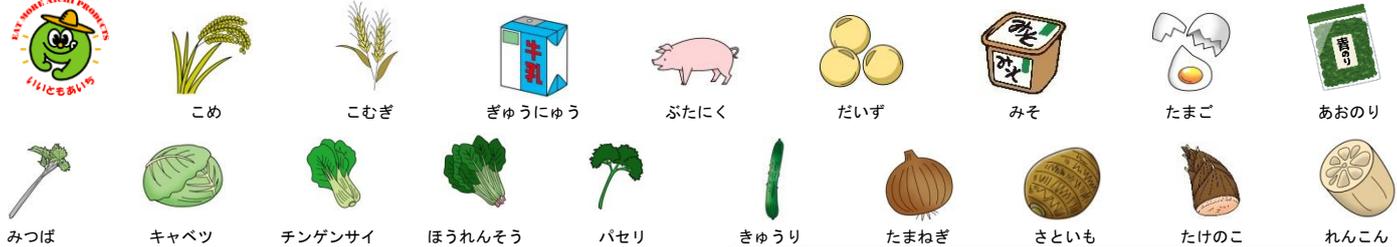


令和5年4月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・ 大豆・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	油脂・種実		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質		
13 木	大皿	せきはん 牛乳 ぶりのみかわみりんやき	あずき ぶり	ぎゅうにゅう				こめ もちごめ さとう		572
	小皿	おはなみじる れんこんチップ	かまぼこ とりにく とろふ		にんじん みつば	だいこん はくさい れんこん			あぶら ごま	24.2
	皿	ごましお		あおのり						
14 金	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		673
	大皿	ビーンズミートソース	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ エリンギ		さとう ハヤシルウ		28.0
	小皿	ツナオムレツ カラフルサラダ	たまご まぐろあぶらづけ チキンハム かつおぶし		にんじん かぼちゃ ほうれんそう あおな	たまねぎ キャベツ とうもろこし うめ もやし		さとう さとう	あぶら マヨネーズ	
17 月	大皿	むぎごはん 牛乳 キムタクどんのぐ	キムチとたくあん漬 けが入った丼ぶりの具 です。	ぶたにく	はねぎ	はくさい しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ		むぎ こめ	ごまあぶら	638
	皿	あつやきたまご		たまご				さとう	あぶら	26.2
	小皿	こんさいみそしる ◎サワーゼリー	とりにく とろふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ		さとう じゃがいも さとう		
18 火	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		658
	皿	かれないソフトフライ ソース	かれない					パンこ こむぎこ	あぶら	25.6
	小皿	にくじゃが そらまめ	ぶたにく はんぺん 皮をむいて 食べましょう。		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく そらまめ		さとう じゃがいも		
19 水	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		624
	小皿	とりにくとろふのちゅうかに	とりにく とろふ		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく たまねぎ		かたくりこ さとう		25.8
	皿	しゅうまい(2こ) きゅうりのナムル	ぶたにく	のり		たまねぎ きゅうり		こむぎこ	ごま ごまあぶら	
20 木	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		637
	小皿	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも カレールー	あぶら	24.9
	皿	ビッグチキナゲット いろどりやさしいサラダ	とりにく まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら あぶら	
21 金	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		673
	皿	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが		かたくりこ	あぶら	29.2
	大皿	はくさいいりとうにゅうシチュー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ とうもろこし あまなつ みかん なし		じゃがいも ホワイトルー さとう	あぶら	
24 月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		653
	小皿	とうにゅうなべ	とりにく とろふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ		さといも		22.1
	皿	コロツケ ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいのサラダ わふうクリーミードレッシング	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	
25 火	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		580
	皿	あげようざ(2こ)	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ たまねぎ		こむぎこ	あぶら	19.9
	小皿	とれたてたけのこのチンジャオロース はるさめとやさいのスープ	ぶたにく とりにく		ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく たまねぎ はくさい		かたくりこ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	
26 水	大皿	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		592
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とろふ			たまねぎ		さとう かたくりこ		23.6
	小皿	ごまひじきあえ やさしいおいしいみそしる	なまあげ みそ	ひじき	にんじん にんじん こまつな	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ はくさい		さとう	ごま	
27 木	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		611
	皿	さわらのさいきょうやき	みそ さわら					さとう		30.1
	小皿	すきやきふうに	ぶたにく やきどろふ かまぼこ	「鯖」と書き、 春が旬の魚です。	にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい こんにやく		さとう		
28 金	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		603
	皿	ぶたにくだいのあげに	ぶたにく だいず			しょうが		かたくりこ さとう	あぶら	23.5
	小皿	みどりキャベツ すましる	とうふ	あおな にんじん ほうれんそう はねぎ		キャベツ きゅうり はくさい しろねぎ				

愛知県産の食材(4月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



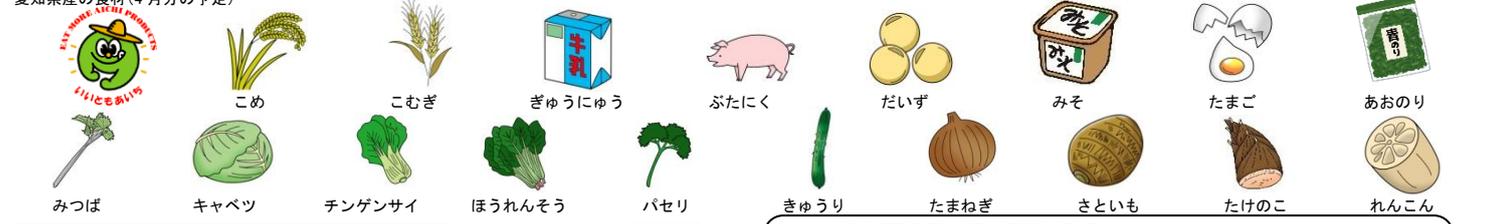
【4月学校給食献立月目標】
がっこうきょうじょく なした
学校給食に慣れ親しもう

令和5年4月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			魚・肉・卵・ 大豆・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	油脂・種実						
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質						
13 木	大	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう				こめ もちごめ		747	30.3			
	皿	ぶりのみかわみりんやき	ぶり					さとう						
	小	おはなみじる	かまぼこ	とりにく	とうふ	にんじん	みつば	だいこん	はくさい			れんこん	あぶら	ごま
14 金	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		877	35.3			
	大	ビーンズミートソース	ぶたにく	だいず		にんじん	たまねぎ	エリンギ	さとう			ハラシルウ		
	皿	ツナオムレツ	たまご	まぐるあぶらづけ				たまねぎ					あぶら	マヨネーズ
17 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						799	32.3			
	皿	キムタクどんのぐ	ぶたにく			はねぎ		はくさい	しろねぎ				ごまあぶら	
	皿	あつやきたまご	たまご					はくさい	キムチ			たくあんづけ		
18 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						847	31.7			
	皿	かれないソフトフライ ソース	かれない									パン	こむぎこ	あぶら
	小	にくじゃが	ぶたにく	はんぺん		にんじん	さやいんげん	たまねぎ	こんにやく				さとう	じゃがいも
19 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						819	32.8			
	小	とりにくとどうふのちゅうかに	とりにく	とうふ		にんじん	はねぎ	たまねぎ	しろねぎ				かたくり	さとう
	皿	しゅうまい(3こ)	ぶたにく					たけのこ	にんにく					
20 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						817	30.6			
	小	ポークカレー	ぶたにく			にんじん	トマト	たまねぎ				こめ	じゃがいも	カレー
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく									こむぎこ	かたくり	あぶら
21 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						867	37.6			
	皿	くろロールパン 牛乳										パン		
	大	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく					しょうが				かたくり		あぶら
24 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						859	27.2			
	小	とうにゅうなべ	とりにく	とうふ		にんじん	はねぎ	はくさい	しめじ				さといも	
	皿	コロケ	みそ	とうにゅう				たまねぎ	だいこん				じゃがいも	こむぎこ
25 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						848	27.4			
	皿	あげぎょうざ(3こ)	ぶたにく			にら	にんじん	キャベツ	たまねぎ				こむぎこ	あぶら
	小	とれたてたけのこのチンジャオロース	ぶたにく				ピーマン	たけのこ	にんにく				かたくり	さとう
26 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						768	29.7			
	皿	わかめごはん 牛乳										こめ		
	小	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく	とうふ				たまねぎ				さとう	かたくり	ごま
27 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						784	37.1			
	皿	さわらのさいきょうやき	みそ	さわら								こめ		
	小	すきやきふうに	ぶたにく	やきどうふ		にんじん	はねぎ		しろねぎ			はくさい	さとう	
28 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう						778	29.2			
	皿	ぶたにくとだいのあげに	ぶたにく	だいず				しょうが				かたくり	さとう	あぶら
	小	みどりキャベツ	とうふ			あおな		キャベツ	きゅうり					

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
	818	31.8	25.2	418	125	4.7	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.8	2.8
							278	0.76	0.65	36		



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。

※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

【4月学校給食献立月目標】
がっこうきゅうしよくなした
学校給食に慣れ親しまおう

