

令和3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	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		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 火	大皿	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ		640	23.6
	小皿	おいわいあつやきたまご おはなみじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん みずな	だいこん はくさい	さとう	あぶら		
	皿	コロナたすけあいりょうり にしおまっちゃんナッツ ごましお			まっちゃん		さとう こむぎこ ホットケーキ	あぶら ごま		
14 水	大皿	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		645	29.7
	小皿	さわらのしろしょうゆやき にくじゃが	さわら 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	じゃがいも さとう			
	皿	そらまめ				そらまめ				
15 木	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		636	26.3
	小皿	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		にら	もやし はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら		
	皿	たこのたこやき はるのみそしる	たこ とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ にんじん みつば	キャベツ しろねぎ たまねぎ えのきたけ ふき	こむぎこ	あぶら		
		◎ヨーグルト		ヨーグルト			さとう			
16 金	大皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		675	23.8
	小皿	ミートソース コロナたすけあいりょうり じゃがまっちゃん	ぶたにく だいず		にんじん トマト まっちゃん	たまねぎ エリンギ	さとう ハヤシルウ じゃがいも	あぶら		
	皿	2つのみかんのゼリーあえ				なつみかん みかん なし	さとう			
19 月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630	27.3
	小皿	にくだんごのわふうあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら		
	皿	なまあげのしょうがに きゅうりのこんぶあえ	とりにく なまあげ かまぼこ	こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ はくさい しいたけ きゅうり	さとう かたくりこ			
20 火	大皿	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎ こめ		671	22.0
	小皿	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールウ こむぎこ かたくりこ	あぶら		
	皿	しろみざかなフリッター(2こ) カラフルサラダ	たら ハム	おきあみ あおのり かつおぶし	にんじん かぼちゃ ほうれんそう あおな	キャベツ とうもろこし うめ	さとう			
21 水	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578	24.9
	小皿	とりにくのからあげ ゆかりあえ	とりにく			しょうが キャベツ きゅうり	かたくりこ	あぶら		
	皿	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		しそ にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ				
22 木	大皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		650	26.4
	小皿	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん	あぶら		
	皿	ツナオムレツ ケチャップ フルーツのいちごゼリーあえ	たまご まぐろあぶらづけ			たまねぎ	さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら		
						みかん もも いちご パインアップル	さとう			
23 金	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		651	28.4
	小皿	しゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら		
	皿	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいず とうふ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ			
					にら	もやし しょうが	さとう			

愛知県産の食材(4月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



とりにく



たまご



みつば



キャベツ



チンゲンサイ



きゅうり



パセリ



はくさい



たまねぎ



さといも



ふき



たけのこ



きくらげ



あおのり



まっちゃん



いちご

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。
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。



【4月学校給食献立月目標】

がっこうきゅうしょく なした
 学校給食に慣れ親しまおう



日曜	食器	献立名	<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 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	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 炭水化物	油脂・種実 脂質					
26 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		640	21.9			
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら					
	皿	ツナじゃがソテー	まぐろあぶらづけ		にんじん	えだまめ	じゃがいも						
	小	トマトスープ	ベーコン		にんじん バセリ トマト	だいこん たまねぎ とうもろこし							
27 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		591	26.2			
	皿	まぐろとだいたいのあげに	まぐろ だいた			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら					
	皿	みどりキャベツ			あおな	キャベツ きゅうり							
	小	ぐだくさんしろだしじる	とりにく とうふ		にんじん みつば	しいたけ だいこん はくさい							
28 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		564	22.3			
	皿	やきぎょうざ(2こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら					
	皿	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	かたくりこ さとう	ごまあぶら					
	小	チンゲンサイとはるさめのスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし しいたけ	はるさめ						
30 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		670	21.6			
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しるねぎ だいこん たまねぎ	さといも パンこ かたくりこ さとう	あぶら					
	皿	コロケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら					
	皿	きんぴらごぼう	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら					
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)	
		634	25.0	26.5	357	108	3.2	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	4.1	2.1



給食レシピ① 豚キムチ丼

<4月15日(木)実施>

【材料】4人分

豚うす切り肉	200g	しょうゆ	大さじ1
にら	30g	みりん	小さじ2
もやし	100g	片栗粉	小さじ1
白菜キムチ	80g	水	100cc
		ごま油	少々
		ごはん	4杯

【作り方】

- ⑩ にらは2cmの長さに切っておく。
- ⑪ 片栗粉と水を混ぜ合わせる。
- ⑫ フライパンにサラダ油をひき、ぶた肉を炒める。
- ⑬ もやしを炒める。
- ⑭ しょうゆ、みりんを入れる。
- ⑮ にら、白菜キムチを入れ、味をととのえる。
- ⑯ ②の水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑰ ごま油を加える。
- ⑱ ごはんの上に⑧をのせたら、出来上がり。

給食レシピ② 西尾抹茶ドーナツ

<4月13日(火)実施>

【材料】4人分

ホットケーキ粉	100g
抹茶	1g
グラニュー糖	大さじ1
薄力粉(打ち粉)	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ⑤ 抹茶を湯で溶かす。
- ⑥ ホットケーキ粉に抹茶、水を入れて混ぜる。
- ⑦ 調理台と手に薄力粉(打ち粉)をつけ、形を整えて低温(160~170℃)の油で揚げる。
- ⑧ グラニュー糖を振りかけたら、出来上がり。



調味料は味をみて、加減してください。
豚キムチ丼は、他の野菜やきのこを入れてもおいしいです。



がっこうきゅうしよく しよくいく ないよう いけん かんそう か き きにゅう たんにん せんせい
学校給食や食育だよりの内容についてご意見・ご感想がありましたら、下記にご記入いただき、担任の先生へ
ていしゆつ なまえ む きめい けつこう
提出してください。名前は無記名でも結構です。

..... きりとり

がっこうめい
学校名

なまえ
名前



令和3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	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		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	大皿	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ			833	
	小皿	おいわいあつやきたまご おはなみじる	たまご とりにく とろふ かまぼこ		にんじん みずな	だいこん はくさい	さとう	あぶら			
火	大皿	コロナたすけあいりょうり にしおまっちゃんナッツ ごましお			まっちゃん		さとう こむぎこ ホットケーキ	あぶら	ごま	28.9	
	小皿										
14	大皿	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			818	
	小皿	さわらのしろしょうゆやき にくじゃが	さわら 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	じゃがいも さとう				
15	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			784	
	小皿	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		にら	もやし はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら			
木	大皿	たこのたこやき	たこ		はねぎ	キャベツ しろねぎ	こむぎこ	あぶら		31.2	
	小皿	はるのみそしる	とろふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ ふき					
		◎ヨーグルト		ヨーグルト			さとう				
16	大皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん			877	
	小皿	ミートソース コロナたすけあいりょうり じゃがまっちゃん	ぶたにく だいず		にんじん トマト まっちゃん	たまねぎ エリンギ	さとう ハヤシルウ じゃがいも	あぶら			
19	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			779	
	小皿	にくだんごのわふうあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら			
20	大皿	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎ こめ			878	
	小皿	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールウ				
火	大皿	しろみざかなフリッター(3こ)	たら	おきあみ あおのり		キャベツ とうもろこし うめ	こむぎこ かたくりこ	あぶら		28.1	
	小皿	カラフルサラダ	ハム	かつおぶし	にんじん かぼちゃ ほうれんそう あおな	さとう					
21	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			751	
	小皿	とりにくのからあげ(2こ) ゆかりあえ	とりにく		しょうが キャベツ きゅうり	かたくりこ	あぶら				
22	大皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			791	
	小皿	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん	あぶら			
木	大皿	ツナオムレツ ケチャップ	たまご まぐろあぶらづけ			たまねぎ	さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら		31.4	
	小皿	フルーツのいちごゼリーあえ				みかん もも いちご パインアップル	さとう				
23	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			852	
	小皿	しゅうまい(3こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら			
金	大皿	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいず とろふ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ			36.1	
	小皿	にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう				

愛知県産の食材(4月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



とりにく



たまご



みつば



キャベツ



チンゲンサイ



きゅうり



パセリ



はくさい



たまねぎ



さといも



ふき



たけのこ



きくらげ



あおのり



まっちゃん



いちご

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。
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。



【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もう



日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		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 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	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 炭水化物	油脂・種実 脂質					
26 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		802	26.0			
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく		たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら						
	皿	ツナじゃがソテー	まぐるあぶらづけ		えだまめ	じゃがいも							
	小	トマトスープ	ベーコン	にんじん にんじん バセリ トマト	だいこん たまねぎ とうもろこし								
27 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		804	35.1			
	皿	まぐろとだいたいのあげに	まぐろ だいた		しょうが	かたくりこ さとう	あぶら						
	皿	みどりキャベツ			キャベツ きゅうり								
	小	ぐだくさんしろだしじる	とりにく とうふ		しいたけ だいこん はくさい								
28 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		738	27.9			
	皿	やきぎょうざ(3こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	あぶら ごまあぶら						
	皿	とれたてたけこのチンジャオロ ース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ にんにく	かたくりこ さとう ごまあぶら						
	小	チンゲンサイとはるさめのスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし しいたけ	はるさめ						
30 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		882	26.6			
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ 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 パンこ かたくりこ さとう	あぶら					
	皿	コロケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら					
	皿	きんぴらごぼう	まぐるあぶらづけ		にんじん	ごぼう	さとう ごま ごまあぶら						
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)	
		815	30.8	24.6	411	134	4.4	A(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.2	2.7



給食レシピ① 豚キムチ丼

<4月15日(木)実施>

【材料】4人分

豚うす切り肉	200g	しょうゆ	大さじ1
にら	30g	みりん	小さじ2
もやし	100g	片栗粉	小さじ1
白菜キムチ	80g	水	100cc
		ごま油	少々
		ごはん	4杯

【作り方】

- ① にらは2cmの長さに切っておく。
- ② 片栗粉と水を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、ぶた肉を炒める。
- ④ もやしを炒める。
- ⑤ しょうゆ、みりんを入れる。
- ⑥ にら、白菜キムチを入れ、味をととのえる。
- ⑦ ②の水溶性片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑧ ごま油を加える。
- ⑨ ごはんの上に⑧をのせたら、出来上がり。

給食レシピ② 西尾抹茶ドーナッツ

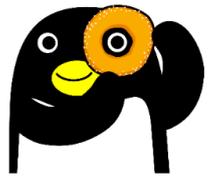
<4月13日(火)実施>

【材料】4人分

ホットケーキ粉	100g
抹茶	1g
グラニュー糖	大さじ1
薄力粉(打ち粉)	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ① 抹茶を湯で溶かす。
- ② ホットケーキ粉に抹茶、水を入れて混ぜる。
- ③ 調理台と手に薄力粉(打ち粉)をつけ、形を整えて低温(160~170℃)の油で揚げる。
- ④ グラニュー糖を振りかけたら、出来上がり。



調味料は味をみて、加減してください。
豚キムチ丼は、他の野菜やきのこを入れてもおいしいです。



学校給食や食育だよりの内容についてご意見・ご感想がありましたら、下記にご記入いただき、担任の先生へ提出してください。名前は無記名でも結構です。

..... きりとり

がっこうめい 学校名
なまえ 名前

