

令和6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		
11 木	大	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ			570 26.2
	皿	かつおのおかかに	かつお かつおぼし				さとう			
	小	おはなみじる	かまぼこ とうふ あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん はくさい				
12 金	大	ごはん 牛乳	ひき肉と野菜を炒めたタイ料理です。味付けにナンプラーやバジルを使います。 ごはんのせて食べましょう。	とりにく		ピーマン バジル あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	こめ	ごまあぶら	577 27.0
	皿	ガバオライス のぐ				たまねぎ	さとう		あぶら	
	皿	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ もも	さとう			
	小	しおふうみのやさいスープ ミニピーゼリー								
15 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			577 23.2
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ			
	小	みどりキャベツ やさいがおいしいみそしる	なまあげ みそ		あおな にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ はくさい	さとう		通年アレルギーを含まないレウを使用します。	
16 火	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん			666 27.0
	大	だいずミートソース	だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	さとう ハヤシルウ		オリーブオイル あぶら	
	皿	ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく					さとう		
	小	カラフルサラダ	チキンハム かつおぼし		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 もやし	さとう			
17 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			655 25.9
	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		
	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			
18 木	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		通年アレルギーを含まないレウを使用します。	634 25.3
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	さとう	じゃがいも カレールウ		
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく				こむぎこ かたくりこ	あぶら		
	皿	いろいろやさいサラダ	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	さとう	あぶら		
19 金	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			677 29.2
	皿	とりにくのからあげ	とりにく				かたくりこ	あぶら		
	大	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	しょうが はくさい たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ		通年アレルギーを含まないレウを使用します。	
	小	フルーツのいちごゼリーあえ				いちご もも パインアップル	さとう			
22 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			600 30.0
	皿	さわらのさいきょうやき	みそ さわら	「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			
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきとうふ かまぼこ		こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
23 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			568 20.4
	皿	あいちけんさんしょくざいり ぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ かたくりこ	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	はるさめのちゅうかスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	はるさめ			

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】

がっこうきゅうしょく なした
 学校給食に慣れ親しもう

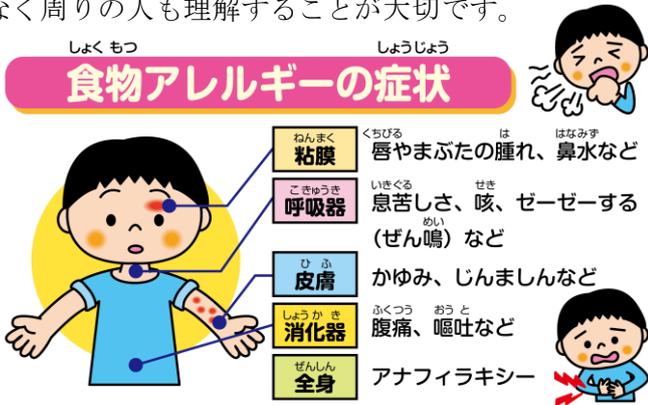


日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン	油脂・種実					
たんぱく質			無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質				
24	大	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう						587	26.0		
	水	キムタクどんのぐ	ぶたにく	はねぎ	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい しろねぎ	こめ	ごまあぶら						
	血	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん はねぎ	しいたけ たけのこ しろねぎ	さとう	あぶら					
25	大	ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう						596	23.2		
	小	とうにゆうなべ	とりにく	みそ	とりにく	にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん	さといも					
	木	やさいコロッケ	とりにく	みそ	とりにく	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら				
26	大	ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう						604	22.8		
	金	ちりゅうしよぎいのひ	ぶたにく	まぐろあぶらづけ	にんじん	きゅうり	さとう						
	血	ツナきゅうり	まぐろあぶらづけ	とらふ	にんじん	にんじん ほうれんそう はねぎ	はくさい しろねぎ						
30	大	ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう						607	27.1		
	小	とりにくとどうふのちゆうかに	とりにく	とらふ	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく	かたくりこ さとう						
	火	しゅうまい(2こ)	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					
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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)	
		609	25.7	26.0	360	102	3.2	A(μg) 229	B1(mg) 0.56	B2(mg) 0.51	C(mg) 23	3.3	2.1

しょくもつ りかい ふか
食物アレルギーへの理解を深めよう

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための免疫が過敏に反応して起こる有害な症状のことで、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人だけでなく周りの人も理解することが大切です。

しょくもつ しょうじょう
食物アレルギーの症状



食物アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因となり、さまざまな食品で起こります。医師の指導により少しずつ食べる量を増やすことで食べられるようになる人もいます。また、生の果物や野菜などを食べた時に、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりする「口腔アレルギー症候群」は、花粉症の人がなりやすいですが、加熱すると症状が出にくくなります。

ちりゅうし しょくもつ たいおう きほんほうしん
知立市の食物アレルギー対応の基本方針

きまり

- ① 食物アレルギーの原因となる食品が入っている料理は、全て食べられません。ただし、卵や青果物などは加熱したら食べられる、飲用牛乳をやめればおかずに乳製品が含まれても減らさずに食べられる、小麦や大豆の調味料やごま油は食べられると医師が診断した場合は、その対応が可能です。
- ② 食物アレルギーの配慮が必要な児童生徒は、「学校生活管理指導表」の提出が毎年必要です。

たいおう 対応できること

- ① 「卵、乳、えび、いか」は、アレルギー対応食が提供できます。
- ② 飲用牛乳のみ提供、または飲用牛乳の除去が可能です。
- ③ 使用食材が分かる書類を提供したり、アレルギーの有無を伝えたりすることができます。

あら 新たに申請したい方は、担任へ伝えてください。

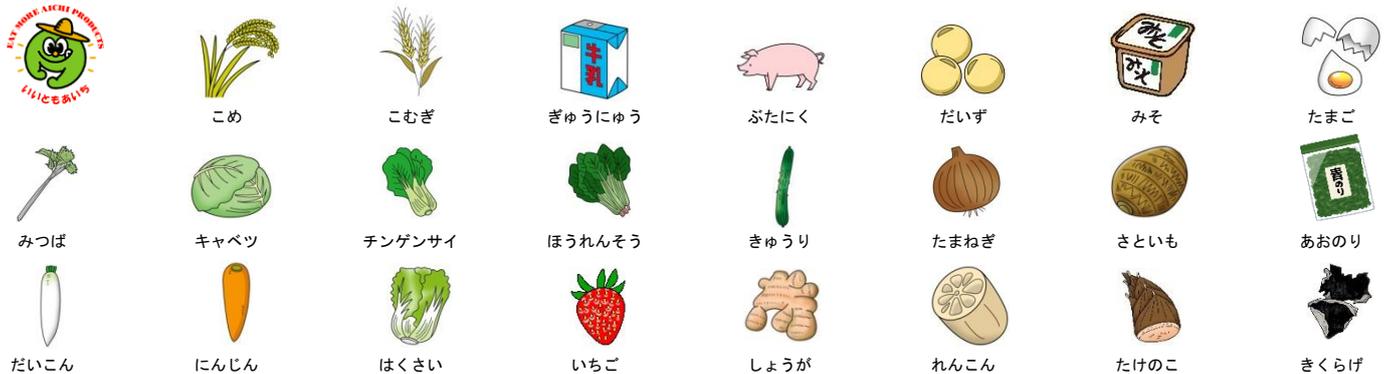


令和6年4月分予定献立表（中学校）

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			
11 木	大	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ			747	33.4
	皿	かつおのおかかに	かつお かつおぶし				さとう				
	小	おはなみじる	かまぼこ とうふ	にんじん みつば	だいこん はくさい						
	皿	れんこんチップ ごましお		あおのり		れんこん			あぶら ごま		
			ひき肉と野菜を炒めたタイ料理です。味付けにナンプレーやバジルを使います。 ごはんのせて食べましょう。								
12 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			729	33.1
	皿	ガバオライス のぐ	とりく		ピーマン バジル あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら			
	皿	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ ベーコン とうふ			たまねぎ	さとう	あぶら			
	小	しおふうみのやさいスープ ミニピーゼリー			にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ もも	さとう				
15 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			747	29.1
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりく とうふ だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ				
	皿	みどりキャベツ			あおな	キャベツ きゅうり	さとう				
	小	やさいがおいしいみそしる	なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ はくさい			通年アレルギーを含まないレウを使用します。		
16 火	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん			876	34.7
	大	だいずミートソース	だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	さとう ハヤシルウ	オリーブオイル			
	大	ポロニアステーキ	ぶたにく とうふ					あぶら			
	小	カラフルサラダ	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	キャベツ とうもろこし うめ もやし	さとう				
17 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			843	32.1
	皿	かれいソフトフライ ソース	かれい				パンこ 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					
	皿	そらめめ			そらめめ						
		うめじそふりかけ	かつおぶし	のり	しそ	うめ	かたくりこ さとう	ごま			
18 木	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			812	31.2
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	さとう	通年アレルギーを含まないレウを使用します。			
	皿	ビッグチキンナゲット	とりく				こむぎこ かたくりこ	あぶら			
	皿	いろいろやさいサラダ	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	さとう	あぶら			
19 金	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			860	35.7
	皿	とりくのからあげ(2こ)	とりく				かたくりこ	あぶら			
	大	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	しょうが はくさい たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	さとう	通年アレルギーを含まないレウを使用します。			
	小	フルーツのいちごゼリーあえ				いちご もも ペインアップル					
22 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			769	37.0
	皿	さわらのさいきょうやき	みそ さわら				さとう				
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきとうふ かまぼこ	「鯖」と書き、 香が旬の魚です。	にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい こんにやく	さとう				
	皿	ごまひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
23 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			832	28.1
	皿	あいちけんさんしよくざいり ぎょうざ(3こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ かたくりこ	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	はるさめのちゅうかスープ ◎ヨーグルト	とりく	ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	はるさめ さとう				

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

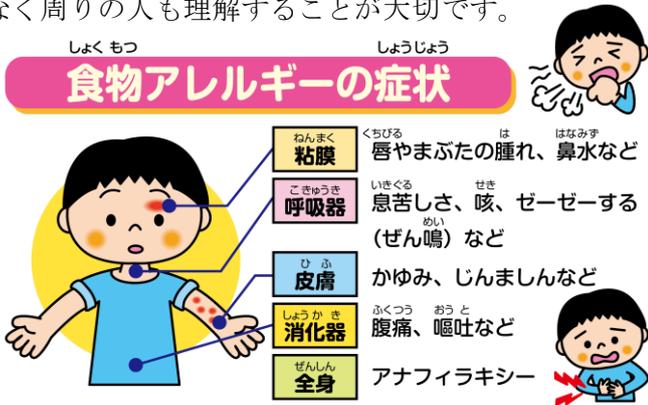


日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン	油脂・種実					
たんぱく質			無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質				
24	大	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう						748	32.0		
	水	キムタクどんのぐ	ぶたにく	はねぎ	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい しろねぎ	こめ	ごまあぶら						
	血	ごもくあつやき たまご	たまご	ひじき	にんじん はねぎ	しいたけ たけのこ しろねぎ	さとう	あぶら					
25	大	ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう						788	28.6		
	小	とうにゆうなべ	とりにく	みそ	とりにく	にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん	さといも					
	木	やさいコロッケ	とりにく	みそ	とりにく	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら				
26	大	ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう						804	29.6		
	金	ちりゅうしよぎいのひ	ぶたにく	まぐろあぶらづけ	にんじん	きゅうり	さとう						
	血	ツナきゅうり	まぐろあぶらづけ	とらふ	にんじん	にんじん ほうれんそう はねぎ	はくさい しろねぎ	さとう					
30	大	ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう						796	34.4		
	小	とりにくとどうふのちゆうかに	とりにく	とらふ	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく	かたくりこ さとう						
	火	しゅうまい(3こ)	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					
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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)	
		796	32.2	24.1	414	129	4.9	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	4.6	2.7

しょくもつ りかい ふか
食物アレルギーへの理解を深めよう

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための免疫が過敏に反応して起こる有害な症状のことで、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人だけでなく周りの人も理解することが大切です。

しょくもつ しょうじょう
食物アレルギーの症状



食物アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因となり、さまざまな食品で起こります。医師の指導により少しずつ食べる量を増やすことで食べられるようになる人もいます。また、生の果物や野菜などを食べた時に、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりする「口腔アレルギー症候群」は、花粉症の人がなりやすいですが、加熱すると症状が出にくくなります。

ちりゅうし しょくもつ たいおう きほんほうしん
知立市の食物アレルギー対応の基本方針

きまり

- ① 食物アレルギーの原因となる食品が入っている料理は、全て食べられません。ただし、卵や青果物などは加熱したら食べられる、飲用牛乳をやめればおかずに乳製品が含まれても減らさずに食べられる、小麦や大豆の調味料やごま油は食べられると医師が診断した場合は、その対応が可能です。
- ② 食物アレルギーの配慮が必要な児童生徒は、「学校生活管理指導表」の提出が毎年必要です。

たいおう 対応できること

- ① 「卵、乳、えび、いか」は、アレルギー対応食が提供できます。
- ② 飲用牛乳のみ提供、または飲用牛乳の除去が可能です。
- ③ 使用食材が分かる書類を提供したり、アレルギーの有無を伝えたりすることができます。

あら 新たに申請したい方は、担任へ伝えてください。

