

4月 小学校給食献立表



目標

給食を知ろう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		708
	とりにくのてりやき	鶏肉						
	キャベツのおかかあえ	かつお節			キャベツ コーン	砂糖		
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	大根 はくさい えのきたけ ねぎ			28.7
	はなみだんご			よもぎ		米粉 砂糖		
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		606
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
	あまなつみかん				甘夏みかん			26.1
12 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		635
	さわらのしょうがこうじやき	さわら			しょうが			
	いそかあえ		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
	ぶたじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	さといも		33.9
	ヨーグルト		ヨーグルト					
15 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		641
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのこんぶあえ		昆布		キャベツ			29.8
16 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		643
	ミートソースかけ	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	砂糖 でんぷん		
	ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	ひよこまめ 大豆 ささみ			キャベツ コーン 枝豆		ドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			26.3
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		610
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま 油	
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん		にんじん さやえんどう	切り干し大根	砂糖		
	わかたけじる	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ ねぎ えのきたけ	でんぷん		25.4
18 木	☆ 1年生給食開始 ☆							599
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ツナサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	20.0
	いちご(2こ)				いちご			
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		631
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	ひじきとたけのこのいために	ささみ	ひじき	にんじん こまつな	たけのこ	砂糖	米油	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ			27.6
22 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		672
	ハンバーグのおろしソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			大根 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉		
	ごもくきんぴら			にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	
	かきたまじる	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん みつば	玉ねぎ 干しいたけ	でんぷん		27.7
23 火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		648
	ウィンナーのケチャップソースかけ(2ほん)	ウィンナー				砂糖 でんぷん		
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 いか はんぺん かつお節	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが 切り干し大根	やきそばめん	米油	
	あまなつポンチ				黄桃缶 甘夏みかん缶 パイン缶 オレンジジュース			27.2
24 水	ふきいりごもくごはん 牛乳 (アルファかまい)	鶏肉	牛乳	にんじん	ふき たけのこ こんにゃく	アルファ化米 アルファ化もち米		567
	しろみざかなのいそべあげ (1・2ねん1こ 3ねん〜2こ)	たら オキアミ				小麦粉 でんぷん	大豆油	
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			
	しんたまねぎとじゃがいものみそしる	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		24.7

うらへつづきます

4月 小学校給食献立表



目標

給食を知ろう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		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	
25 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		625
	はっぼうさい	豚肉 うずら卵 いか えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	でんぷん	米油 ごま油	
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	ナムル			こまつな	もやし	砂糖	ごま ごま油	28.7
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		638
	まぐろとこうやどうふのあげに	まぐろ 高野豆腐				でんぷん 砂糖 米粉	米油	
	かいそうサラダ (こうみじおドレッシング)	ハム	ひじき 昆布 くわかめ	にんじん	キャベツ コーン 枝豆		ドレッシング	
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 干しいたけ ごぼう ねぎ	でんぷん		29.6



大府市のホームページで【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。

おぶちゃんマーク

愛知県の郷土料理・地場産物使用日



24日(水) ふきいりごもくごはん

平均値	633
	27.4
基準値	630
	26.0



学校給食の栄養量は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」を
基に本市の小中学生の身長・体重から算出しました。「学校給食摂取
基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事
で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれる
よう基準値が決められています。日々の給食ではこれらの基準を満た
した献立作りをめざします。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【「学校給食実施基準」(平成30年8月1日一部改正施行)より】

区分	基準値			
	児童(6歳～7歳)の場合	児童(8歳～9歳)の場合	児童(10歳～11歳)の場合	生徒(12歳～14歳)の場合
エネルギー(kcal)	520	630	770	810
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

春野菜を食べよう

春が旬の野菜には、ふき・アスパラガス・さやえんどうなどの緑色の濃いもの、たけのこなど、えぐみ・アクの強
いものがあります。春は動物や草木が目をさまして、活動を始める季節です。苦みのある春ならではのものを食
べて、わたしたちの体もしっかり目ざめさせましょう。



☆今月の愛知県産の野菜・くだもの☆

さやえんどう・キャベツ・きゅうり・こまつな・ねぎ・だいこん・きりぼしだいこん・たまねぎ・チンゲンサイ
にんじん・ふき・ほうれんそう・みつば・れんこん・いちご

・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。