

4月 中学校給食献立表



目標
楽しい給食の場をつくろう

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	金	白飯 牛乳		牛乳				米	897	
		米粉の白身魚フライ	ホキ					米粉		
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆		砂糖		米油
		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				
		花見だんご			よもぎ			米粉 砂糖		
12	月	白飯 牛乳		牛乳				米	769	
		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
		キャベツの中華和え	ツナ		赤ピーマン	キャベツ もやし		砂糖		ごま ごま油
		オレンジ				オレンジ				
13	火	白飯 牛乳		牛乳				米	770	
		豆腐ハンバーグの玉ねぎソースかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ	米粉/パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	大豆油		
		切干大根とふきの煮物	油揚げ はんぺん		にんじん	切干し大根 ふき		砂糖		米油
		若竹汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ ねぎ えのきたけ				
		乾燥小魚		かたくちいわし				砂糖		
14	水	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん	838	
		五目かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい 干し椎茸 ねぎ		でんぷん		
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉			米油 植物油
		じゃこ和え		しらす干し	こまつな	もやし		砂糖		
15	木	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	788	
		親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干し大根 干し椎茸 ねぎ		砂糖 でんぷん		
		キャベツと生揚げの味噌炒め	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ		砂糖 でんぷん		米油
		いちご(2個)				いちご				
16	金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳				パン	781	
		ウインナーのケチャップソースかけ(2本)	ウインナー					砂糖 でんぷん		
		シーフードと海藻のサラダ (イタリアンドレッシング)	えび いか	ひじき 昆布 茎わかめ		コーン キャベツ きゅうり				ドレッシング
		ポテトとオニオンのスープ煮	ベーコン		にんじん こまつな	玉ねぎ エリンギ		じゃがいも		
19	月	白飯 牛乳		牛乳				米	801	
		鯖の香味焼き	さば		ねぎ	ねぎ にんにく		砂糖 でんぷん		
		豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが 大根 干し椎茸		砂糖		
		いかとたけのこの酢味噌和え	いか みそ			たけのこ もやし きゅうり		砂糖		
20	火	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	770	
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ		じゃがいも		
		ツナサラダ (野菜ドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン				ドレッシング
		甘夏				甘夏				
21	水	白飯 牛乳		牛乳				米	815	
		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		
		五目きんぴら	鶏肉 はんぺん		さやいんげん	ごぼう		砂糖		ごま油 ごま
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ		でんぷん		
22	木	ふき入り五目ご飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう ふき 干し椎茸		アルファ化もち米 アルファ化米 砂糖	720	
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅		砂糖 でんぷん		
		キャベツの香の物 and え				キャベツ 大根漬 しょうが				ごま
		呉汁	豆乳 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ しめじ				
		いちごゼリー				いちご		砂糖		

裏へ続きます



おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理・
地場産物 使用日
22日(木) ふき入り五目ご飯
(郷土料理)



【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
ふき・ほうれんそう・もやし・キャベツ・
きゅうり・こまつな・大根・切干し大根・玉ねぎ・
チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・はくさい・パセリ・
いちご・甘夏

4月 中学校給食献立表



目標
楽しい給食の場をつくらう

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	
23 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		879
	ミートソース	豚肉 鶏レバー		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	白身魚のフリッター(2個)	タラ	オキアミ			小麦粉 でんぷん	大豆油 米油	
	豆まめサラダ (ごまドレッシング)	ささみ 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆			枝豆 コーン きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	37.3
26 月	白飯 牛乳		牛乳			米		829
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ エリンギ もやし	でんぷん 小麦粉	米油 大豆油	
	八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ はくさい 干し椎茸 しょうが	でんぷん	ごま油	
	切干し大根の中華和え	ツナ		こまつな	切干し大根 コーン	砂糖	ごま油	28.3
27 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		770
	ビビンバ(肉卵そばろ) (ナムル)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(たれ)	みそ		ほうれんそう	大豆もやし 切干し大根	砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ はくさい	ワンタン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					35.1
28 水	白飯 牛乳		牛乳			米		837
	まぐろと高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐 まぐろ		にんじん	玉ねぎ	でんぷん 砂糖 米粉	米油	
	ひじきと春雨のごま酢和え	ささみ	ひじき	こまつな	コーン	春雨 砂糖	ごま	
	春野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	玉ねぎ キャベツ ねぎ	じゃがいも		37.3
30 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		893
	肉団子と大豆のトマト煮	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	パン粉 砂糖 でんぷん	オリーブ油	
	ツナとポテトのチーズ焼き	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも		
	甘夏ポンチ				パイン缶 黄桃缶 甘夏みかん缶 オレンジジュース			31.8

平均値	810
	33.2
基準値	820
	34.0

ご入学・ご進級おめでとうございます



今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食づくりに努めていきます。
1年間よろしくお願い致します。

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・体力の向上を図ります。



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。



いちご



いちごには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、免疫力を高め、肌を健康に保つために働きます。また、目の疲れを予防したり、目の働きを高める効果のあるアントシアニンという栄養素も豊富です。
給食では、15日(木)に登場します。お楽しみに。



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。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。

・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。