



4月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課



今月の献立目標 給食に親しもう

令和3年度から
6群分けになりました



日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など たんぱく質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
① 9 金	せきはん 牛乳		牛乳			米 小豆	
	さくらのすまし汁	豆腐 かまぼこ 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ たけのこ		
	さわらの照り焼き 二色団子	さわら			しょうが	砂糖 でん粉 米粉 砂糖	米油
12 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	関東煮	うずら卵 ちくわ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖	
	レバー入りつくね(3個) オレンジ	鶏肉 鶏レバー			たまねぎ オレンジ	でん粉	
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豆乳汁	豆腐 豆乳 合わせみそ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ	じゃがいも	
	五目きんぴら 野菜ゼリー	牛肉		にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく	砂糖	白ごま ごま油
14 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	具だくさんコンソメスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ		
	米粉のホキフライ 小袋卵なしタルタルソース	ホキ				米粉パン粉	米油 タルタルソース
② 15 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおの ビーフカレーシチュー	牛肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	チキンナゲット(3個) 干し小魚	鶏肉 大豆					菜種油 米油
16 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐		にんじん みつば	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	和風ツナサラダ ブルー	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ きゅうり ブルー	砂糖	白ごま ごま油
19 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚汁	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	大根 ねぎ	さといも	
	ひじき入り鶏そぼろ いちごヨーグルト	鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし 枝豆 しょうが	砂糖	
20 火	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	白いんげんと チキンのトマト煮	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	白いんげん豆 じゃがいも 砂糖	
	キャベツと ウインナーのソテー パイナップル	ポークウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし パイナップル		米油
21 水	麦ごはん はっこう乳		はっこう乳			米 大麦	
	生揚げの中華飯	生揚げ 豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	米油
	春巻き オレンジ	鶏肉			たまねぎ キャベツ オレンジ	小麦粉	米油
22 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	がめ煮	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ		にんじん	こんにゃく れんこん ふき	さといも 砂糖	米油
	まぐろの甘辛煮 手巻きのみ	まぐろ油漬			キャベツ しょうが	砂糖	米油
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	五目汁	豆腐 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 しいたけ		
	みそカツ 小袋みそソース	豚肉				パン粉 小麦粉 米粉	米油
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおのハヤシシチュー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	
	切り干し大根と チキンのサラダ チーズ	鶏肉		にんじん	きゅうり とうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま サラダ油

日 曜	4月 献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など たんぱく質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 油脂
27	わかめごはん 牛乳 中華風卵スープ 鮭バーグの甘酢あんかけ ミソ洋なしゼリー	わかめ 牛乳 卵 豚肉	チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし たまねぎ れんこん たけのこ えのきたけ	米 てん粉	砂糖 でん粉 砂糖	米油
28	① ごはん 牛乳 肉じゃが さばのみそ煮 パイナップル	牛乳 豚肉 さば ハ丁目そ	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	米	じゃがいも 砂糖 砂糖	
30	ミルクロールパン 牛乳 野菜のスープ煮 白身魚のフリッター(3個) いちごジャム	牛乳 ベーコン たら おきあみ	にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン	じゃがいも ひよこ豆 小麦粉 みずあめ 砂糖	大豆油 米油

- ① 都合により献立を変更する場合があります。② すべての食材を表記しているものではありません。③ 主食となるめん類は前日に製造しています。④ ①マークは、食缶・フライ缶のおかずに、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。



♡ ご入学、ご進級おめでとうございます。♡

給食は、心と体の健やかな成長を願って作られています。みんなが気持ちよく食べられるように食事のマナーを守って食べましょう。

春日井市ホームページでアレルギー給食(献立表)について公表しています。



今月の献立紹介

28日(水) 肉じゃが



みなさんの家庭では、肉じゃがに入れる肉は豚肉それとも牛肉のどちらですか。西日本では牛肉が使われ、東日本では豚肉が使われていることが多いです。学校給食では、豚肉を使っています。豚肉と野菜のうまみが一緒になってごはんのおかずにぴったりです。

数少ない日本原産の野菜で、北海道から沖縄県まで全国で栽培されています。愛知県では、知多半島を中心に明治時代の中頃から栽培され、その生産量は日本一を誇っています。愛知県で栽培されている「愛知早生ふき」は愛知の伝統野菜で、柔らかく食べやすいのが特徴です。地元の味を楽しみましょう。

あうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

肉じゃが

今月の給食の中で人気の献立や、栄養士がおすすめする献立のレシピを紹介し、材料や調味料の割合など各家庭の味付けの参考にしてください。

材料(4人分)

じゃがいも	450g	しょうゆ	25g
たまねぎ	200g	さとう	15g
系こんにやく	100g	本みりん	5g
にんじん	100g	塩	少々
豚肉	100g	こしょう	少々
グリーンピース	20g	水	200cc

作り方

- ① じゃがいもはひと口大に切り、水にさらす。たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、系こんにやくは食べやすい長さに切って下茹でをする。
- ② なべに豚肉を入れて炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、系こんにやくを入れて混ぜる。
- ③ 調味料と水を入れ、ふたをして中火で煮る。
- ④ 仕上げにグリーンピースを入れ、ひと煮たちしたら出来上がり。



朝ごはんは大切なエネルギー源!

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせ、体温が上がり午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠け、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



パンやごはんの主食だけ食べている人は、野菜や肉、卵などのおかずを追加してバランスのとれた朝ごはんにしましょう。

給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
285円	3月分	16	4,560円	令和3年4月30日(金)
	4月分	15	4,275円	令和3年5月31日(月)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。

※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

中矢歯科

nabaya dental clinic

☎ 89-0077 休診 木・日・祝