



# 4月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会  
学校給食課

今月のこんだて目標 給食にしたしよう

令和3年度から  
6群分けになりました

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いもなど	6群 油脂・種実など
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
9 金	せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ あずき	
	さくらのすましじる	とうふ かまぼこ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ たけのこ		
	いわしのうめに にしよくだんご	いわし		あかしそ	うめ	さとう こめこ さとう	
12 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	かんとくに	うずらたまご ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう	
	レバーいりつくね(2こ) オレンジ	とりにく とりレバー			たまねぎ オレンジ	でんぷん	
13 火	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ぐだくさんコンソメスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ		
	こめこのホキフライ こぶくろたまごなし タルタルソース	ホキ				こめこパンこ	こめあぶら タルタルソース
14 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	とうにゅうじる	とうふ とうにゅう あわせみそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	じゃがいも	
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	しろごま ごまあぶら
	やさしいゼリー	1ねんせいはいじまり		にんじん	みかん	さとう	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがのお ビーフカレーシチュー	ぎゅうにく とうにゅう		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(2こ) ほしこざかな(2年~6年)	とりにく だいず	いわし				なたねあぶら こめあぶら
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	こうやどうふのたまごとじ	たまご とりにく かまぼこ こうやどうふ		にんじん みつば	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	わふうツナサラダ ブルー(2年~6年)	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり ブルー	さとう	しろごま ごまあぶら
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ぶたじる	とうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも	
	ひじきいりとりそばろ いちごヨーグルト	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ しょうが いちご	さとう	
20 火	むぎごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ おおむぎ	
	なまあげのちゅうかはん	なまあげ ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん	こめあぶら
	はるまき パイナップル	とりにく			たまねぎ キャベツ パイナップル	こむぎこ	こめあぶら
21 水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しろいんげんと チキンのトマトに	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	しろいんげんまめ じゃがいも さとう	
	キャベツと ウインナーのソテー オレンジ	ポークウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし オレンジ		こめあぶら
22 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	がめに	とりにく さつまあげ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく れんこん ふき	さといも さとう	こめあぶら
	みそカツ こぶくろみそソース	ぶたにく まめみそ				パンこ こむぎこ こめこ	こめあぶら
23 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ごもくじる	とうふ とりにく		にんじん こまつな	だいこん しいたけ		
	まぐろのあまからに てまきのり	まぐろあぶらづけ のり			キャベツ しょうが	さとう	こめあぶら

日 曜	4月 こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
26 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがいのハヤシチュー	ぶたにく		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 さとう ハヤシルウ	
	きりぼしだいこんとチキンのサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり どうもろこし きりぼしだいこん	さとう	しろごま サラダあぶら
	チーズ		チーズ				
① 27 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	
	さばのみそにパイナップル	さば はちょうみそ			パイナップル	さとう	
	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
28 水	ちゅうかふうたまごスープ	たまご ぶたにく		チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし	でんぶん	
	さけバーグのあまずあんかけ	さけ たら		にんじん	たまねぎ れんこん たけのこ えのきたけ	さとう でんぶん	こめあぶら
	ミニゼリー				ようなし	さとう	
	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
30 金	やさいのスープに	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも ひよこめ	
	しろみざかなのフリッター (2こ)	たら おきあみ				こむぎこ	だいずあぶら こめあぶら
	いちごジャム				いちご	みずあめ さとう	

- 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 ②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)。



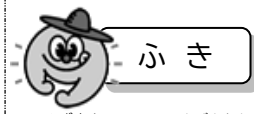
ご入学、ご進級おめでとうございます。  
給食は、心と体の健やかな成長を願って作られています。  
みんなが気持ちよく食べられるように食事のマナーを守って食べましょう。

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。



今月のこんだて紹介 27日(火) にくじゃが

みなさんの家庭では、にく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いっしょになって、ごはんのおかずにぴったりです。



ふき

数少ない日本産の野菜で、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。



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介 にくじゃが

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
系こんにゃく	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、にんじんはいちよう切り、系こんにゃ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、系こんにゃくを入れて混ぜる。
- ③ 調味料と水を入れ、ふたをして中火で煮る。
- ④ 仕上げにグリンピースを入れ、ひと煮たちしたら出来上がり。

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。



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)
245円	3月分	16	3,920円	令和3年4月30日(金)	
	4月分	15	3,675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