

# 令和6年4月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	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・砂糖	6群 油脂・種実			
8月	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 		ぎゅうにゅう			むぎ こめ				
	ポークカレー 	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ				
	フルーツポンチ 福神漬 角チーズ(中学校)				みかん パイン もも だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが	マスカットゼリー ぎょうほうゼリー			676 845	17.7 23.3
9月	むぎはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ハンバーグのおろしソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	さとう でんぶん			640 761	24.4 28.2
	キャベツとハムのサラダ 大根と生揚げのみそ汁	チキンハム なまあげ みそ		にんじん にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし だいこん	ごまクリーム ドレッシング				
10月	むぎはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	チキンソースカツ	とりにく				パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら		634 766	26.2 32.0
	ひじきの炒め煮 若竹汁	ツナ あぶらあげ だいず かまぼこ	ひじき わかめ	にんじん にんじん		さとう えのきたけ				
11月	ミルクロールパン 牛乳 ミートソースグラタン コールスローサラダ コーンスープ	おから ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	トマト にんじん なす たまねぎ りんご きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも こめこ でんぶん コールスロー ドレッシング バター			699 883	22.2 27.1
12月	むぎはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	チキンライスの具	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう	あぶら		617 730	21.1 24.1
	カラフルサラダ ポトフ風スープ	ウインナー		あかきパプリカ にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ふなしめじ	イタリアン ドレッシング じゃがいも				
15月	せきはん ぎゅうにゅう 赤飯 牛乳		ぎゅうにゅう			あずき こめ もちこめ				
	とりにく 鶏肉のごまがらめ 春キャベツの青菜あえ かきたま汁	とりにく かまぼこ とうふ たまご		だいこんば にんじん ほうれんそう	 キャベツ たまねぎ しいたけ	でんぶん さとう あぶら ごま でんぶん			645 774	27.8 32.9
16月	むぎはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め こまつなのおかかあえ みそけんちん汁	ぶたにく かつおぶし なまあげ みそ		ピーマン こまつな にんじん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	さとう さとう ごまあぶら	あぶら		636 747	25.7 29.7
17月	むぎはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ふき入りたけのこご飯の具 さばの塩焼き 新たまねぎのみそ汁	さば とうふ あぶらあげ みそ		にんじん にんじん	しいたけ  たまねぎ わかめ	さとう			608 731	25.2 29.4
18月	むぎはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	しょういく ★食育トリオコロッケ ●卓上ソース たくあんあえ だいこん ぶたにく にも 大根と豚肉の煮物	ぶたにく なると なまあげ		にんじん にんじん いらげん	たまねぎ キャベツ たくあん だいこん こんにやく	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ ごま さとう	あぶら ごま		675 796	23.7 27.1
19月	ちゅうか ぎゅうにゅう 中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ごもく 五目ラーメンの汁 春巻き きぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華サラダ	ぶたにく なると ぶたにく ポークハム		にんじん にんじん	しいたけ もやし キャベツ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ さとう さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま		680 811	23.2 26.7

# 令和6年4月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	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・砂糖	6群 油脂・種実		
22月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 きゅうりの塩昆布あえ 生揚げと野菜の旨煮	たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ししいたけ ごんにやく ぶなしめじ えだまめ	こめ さとう でんぶん さとう		668 787	27.8 32.3
23火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ (中学校: のり2本、カレー1本) ひじきサラダ 高野豆腐のみそ汁 【お祝いいちごゼリー】	ちくわ	あめさ ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ いちご	こめ てんぷらこ こめこ さとう さといも さとう	あぶら ごまクリーミー ドレッシング	648 780	22.8 27.5
24水	ごはん 牛乳 プルコギ風まぜごはんの具 コーンしゅうまい(小2個、中3個) 豆腐中華スープ	ぎゅうにく	にんじん	にんにく きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま ラード	609 741	22.1 26.3
25木	小型ロールパン 牛乳 焼きそば レバー入り白ごまつくね (小2個、中3個) ツナとひじきのマヨサラダ	ぶたにく かまぼこ とりく とりレバー	あめさ	にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ	パン やきそばめん パンこ でんぶん さとう	ごま ラード あぶら	620 759	25.6 31.4
26金	ごはん 牛乳 ししゃもフライの香味だれかけ (小2本、中3本) 五目きんぴら 切り干し大根のみそ汁	ししゃも	はんぺん	にんじん いんげん	ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ	こめ パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま	703 852	26.0 31.8
30火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ごまひじきあえ 親子煮	さわら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ししいたけ	こめ ごま じゃがいも さとう		654 776	27.0 31.9
							基準値 上段 小学校	650	21~32
							下段 中学校	830	26~42

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。  
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



**西尾市食育キャラクター**

ハートン      ダイヤン      みつばちゃん

赤色のハートンは、お肉、牛乳、うなぎが好きです。黄色のダイヤンは、ごはんが好きです。緑色のみつばちゃんは、抹茶といちごケーキが好きです。3人合わせて「食育トリオ」です。おたよりで見つけてください。

## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>