



2020年 4月 よていこんだてひょう

各務原市学校給食センター

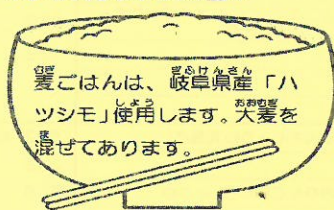
月	火	水	木	金	
		8 いい歯の日 タイのしおやき きんぴらごぼうごましお ☆いちごケーキ せきはん ふのすましじる	9 ササミのレモンソースかけ カラフルポテト ツイストパン ミネストローネ	10 ☆レモンのムース アスパラソテー チキンライス ヒレカツ (小1こ・中特2こ)	
	13 ☆もものはなゼリー はるやさいサラダ むぎごはん ポークカレー	14 ちくわのいそべあげ (小2こ・中特3こ) きりぼしだいこんとツナのにも ☆りんご ゆでうどん わかめうどんのつゆ	15 はるまき マーボー豆腐 むぎごはん もずくスープ	16 ハンバーグのケチャップソースかけ コールスローサラダ ☆チーズ ハンパン コンスープ	17 食育の日 サワラのわかきさやき はるやさいのにも ☆みしょうかん むぎごはん キャベツのみそじる
	20 ふたにくのからあげ きのめあえ むぎごはん さわにわん	21 あげキョウサ (小2こ・中特3こ) やさいのちゅうかいため ☆パイナップル ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	22 イワシにつけ くきわかめのいために むぎごはん じゃがいものみそじる	23 キーマカレー ごほうサラダ ☆ブルーベリーヨーグルト ☆ナン はるやさいスープ	24 ☆とうにゅうプリンタルト こまつなのおかあえ さんさいごはん カレイのたつたあげ
	27 さんしょくそぼろ (サケ・たまご) じゃがいものにも むぎごはん はるのかすみじる	28 ココアビーンズ かいそうサラダ ソフトめん ミートソース	29 昭和の日 	30 フランクフルト コーンサラダ こめこいり コッパン ピーフシチュー	* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理をたします。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * ☆は学校配送・容器回収です。容器は重ねて返してください。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油は、一回限りの使いぎりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。



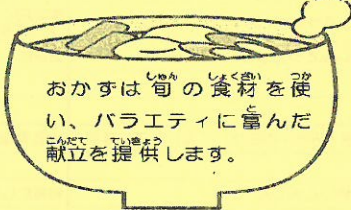
にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます



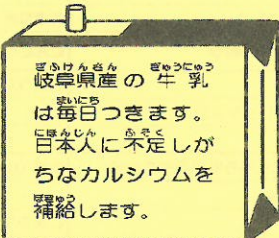
学校給食の内容



麦ごはんは、岐阜県産「ハツシモ」を使用します。大麦を混ぜてあります。



おかずは旬の食材を使い、バラエティに富んだ献立を提供します。



岐阜県産の牛乳は毎日つきます。日本人に不足しがちなカルシウムを補給します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)



1 健康の保持増進を図ること。

2 食事について正しい理解を深め、望ましい食習慣を養うこと。

3 社交性と協同の精神を養うこと。

4 生命や自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

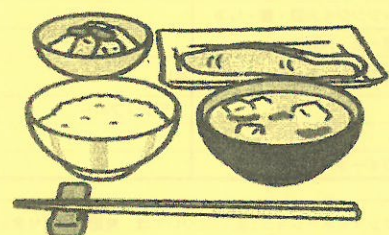
5 勤労を重んずる態度を養うこと。

6 伝統的な食文化についての理解を深めること。

7 食料の生産、流通、消費について理解すること。

つた にほん あじ 伝えよう日本の味 「日本型食生活を大切に」

日本型食生活とは、お米を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。ごはんと汁にバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」の基本形と言うべきものです。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由とも言われています。日本型食生活を実践して、健康的な食生活を送りましょう。



[4月 献立予定表]

※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	小学校	中学校・特支
						エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 水	赤飯《一》		赤飯(うるち米もち米,小豆)			667 kcal	796 kcal
	こま塩《二》				こま塩	28.4 g	33.1 g
	ふのすまし汁《大・大豆》	かまぼこ,油揚げ	焼きふ	干し椎茸,にんじん,みつば	しろしょうゆ,食塩,削り節	22.4 g	24.6 g
	タイの塩焼き《一》	マダイ			清酒	2.4 g	2.9 g
	きんぴらごぼう《大・大豆・菜・こ》		サラダ油,砂糖,こま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だし		
9 木	ツイストパン《大・大豆》		ツイストパン			650 kcal	798 kcal
	ミネストローネ《豚・鶏・大豆・鶏》	ベーコン	マカロニ	たまねぎ,にんじん,トマト	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	28.5 g	36.9 g
	ササミのピザ《大・大豆・鶏》	鶏ササミ肉	かたくり粉,米粉,キャノーラ油,砂糖	レモン果汁	清酒,白こしょう,食塩,こいくちしょうゆ	19.7 g	22.8 g
	カラフルポテト《大・大豆・鶏・豚》		じゃがいも	ミックス野菜(にんじん・とうもろこし・グリーンピース)	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	2.6 g	3.5 g
10 金	チキンライス《大・大豆・鶏・菜・豚》	鶏肉	アルファ化米,サラダ油	マッシュルーム,ミックス野菜(にんじん・とうもろこし・グリーンピース),たまねぎ	ドライミックスチキン,チキンコンソメ,食塩,白こしょう,トマトケチャップ	59.4 kcal	76.1 kcal
	ヒレカツ《豚・大豆・菜》	ヒレカツ	キャノーラ油			21.5 g	29.0 g
	アスパラソテー《豚・菜・大豆・鶏》			アスパラカス,キャベツ,とうもろこし	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	18.8 g	22.5 g
	レモンのムース《大・大豆》		レモンのムース			1.7 g	2.2 g
13 月	麦ごはん		米,大麦			693 kcal	845 kcal
	ポークカレー《豚・大豆・菜・鶏》	豚肉	サラダ油,じゃがいも,カレールウ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ブルーネ	食塩,白こしょう,チキンコンソメ,トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉	19.7 g	23.4 g
	香野菜サラダ《一》			キャベツ,にんじん,とうもろこし,なばな		16.1 g	17.8 g
	コーンクリームドレッシング《一》		コーンクリームドレッシング			1.9 g	2.2 g
14 火	うどん《菜》		うどん			60.8 kcal	77.8 kcal
	わかめうどんのつゆ《鶏・大豆・菜》	わかめ,鶏肉,油揚げ	かたくり粉	にんじん,ねぎ	こいくちしょうゆ,本みりん,食塩,削り節	26.5 g	34.1 g
	竹輪の揚げ焼く《菜》	竹輪,あおのり	小麦粉,かたくり粉,キャノーラ油			16.6 g	20.1 g
	切干し大根とツナの煮物《大・大豆・菜・こ》	マクロ(ツナ)	砂糖,こま	切干しだいごん,にんじん	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だし	2.0 g	2.6 g
15 水	麦ごはん		米,大麦			67.7 kcal	84.2 kcal
	もずくスープ《豚・大豆・菜・鶏》	焼き豚,もずく		にんじん,しめじ	こいくちしょうゆ,中華ガラスープ,食塩,白こしょう	23.5 g	28.0 g
	春巻《大・大豆・菜・こ》	春巻	キャノーラ油			21.1 g	24.0 g
	麻婆豆腐《大・大豆・菜・こ・鶏》	豆腐,豚挽肉,甜面醤,赤味噌	サラダ油,砂糖,かたくり粉,こま油	しょうが,にんにく,にら,だけのこ	清酒,こいくちしょうゆ,トウバンジャン,食塩,中華ガラスープ	2.2 g	3.0 g
16 木	ハンズパン《大・大豆》		ハンズパン			74.4 kcal	90.0 kcal
	コーンスープ《大・大豆・菜・鶏》	ハム	サラダ油	たまねぎ,とうもろこし	食塩,白こしょう,チキンコンソメ	31.7 g	37.9 g
	パスタのトマトソース《大・大豆・菜・鶏》	ハンパーク	砂糖,コーンスターチ		トマトケチャップ,ウスターソース	29.5 g	34.6 g
	かんぎつドレッシング《一》		かんぎつドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん		4.1 g	5.1 g
17 金	麦ごはん		米,大麦			67.6 kcal	83.4 kcal
	キャベツの味噌汁《大・大豆》	豆腐,油揚げ,わかめ,白味噌		キャベツ,ねぎ	煮干し	27.9 g	32.8 g
	サワラの若煎焼き《大・大豆》	サワラ	ノンエッグマヨネーズ	粉末茶	清酒	20.0 g	22.5 g
	香野菜の煮物《大・大豆・菜》	はんぺん	砂糖	ふき,にんじん,さやえんどう,たけのこ	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だし	1.9 g	2.3 g
20 月	麦ごはん		米,大麦			66.3 kcal	82.3 kcal
	沢庵焼《豚・大豆・菜》	豚肉		にんじん,ごぼう,みつば,だいごん,干し椎茸	穀物酢,削り節,うすくちしょうゆ,清酒,食塩	23.6 g	27.9 g
	豚肉の唐揚げ《豚・大豆・菜》	豚肉	かたくり粉,米粉,キャノーラ油	しょうが	清酒,こいくちしょうゆ	19.4 g	21.9 g
	木の芽あえ《大・大豆》	ひじきはんぺん,赤味噌	里芋,こんにやく,砂糖		和風だし,清酒,粉さんしょう	1.7 g	2.1 g
21 火	中華焼《菜》		中華麺			64.8 kcal	78.8 kcal
	しょうゆラーメンのスープ《豚・大豆・菜・鶏》	焼き豚,なると	サラダ油	にんじん,きくらげ,とうもろこし,ねぎ	こいくちしょうゆ,白こしょう,中華ガラスープ,食塩	23.7 g	28.2 g
	揚げキョウザ《豚・大豆・菜・こ》	キョウザ	キャノーラ油			18.7 g	22.9 g
	野菜の中華炒め《豚・大豆・菜》		サラダ油	チンゲン菜,もやし,にんじん,にんにく,しょうが	中華ガラスープ,食塩,白こしょう,オイスターソース,こいくちしょうゆ	2.8 g	3.5 g
22 水	麦ごはん		米,大麦			61.3 kcal	76.5 kcal
	じゃがいもの味噌汁《大・大豆》	豆腐,わかめ,赤味噌	じゃがいも	ねぎ	煮干し	23.8 g	28.3 g
	イワシの煮つけ《大・大豆》	イワシの生煮				13.1 g	14.5 g
	茎わかめの炒め煮《大・大豆・菜・こ》	くわわかめ,はんぺん	こんにやく,砂糖,サラダ油,こま	ごぼう,にんじん	穀物酢,こいくちしょうゆ,本みりん,和風だし	2.9 g	3.5 g
23 木	ナン《大・大豆》		ナン			68.0 kcal	77.6 kcal
	香野菜スープ《豚・大豆・菜・鶏》	ベーコン	サラダ油	たまねぎ,キャベツ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	24.3 g	27.2 g
	キーマカレー《大・大豆・菜・鶏》	豚挽肉,ひよこめ	サラダ油,カレールウ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ブルーネ	食塩,白こしょう,チキンコンソメ,トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉	24.3 g	27.2 g
	ごぼうサラダ《一》			ごぼう,にんじん,とうもろこし	穀物酢	2.8 g	3.6 g
24 金	山菜ご飯《大・大豆・菜・鶏》	鶏肉,油揚げ	アルファ化米,もち米,サラダ油,砂糖	山菜(山ふき・みず・わらび), にんじん,干し椎茸	清酒,食塩,こいくちしょうゆ,和風だし	65.2 kcal	76.6 kcal
	カレイの竜田揚げ《大・大豆》	カレイの竜田揚げ	キャノーラ油			25.9 g	31.0 g
	小松菜のおかか和え《大・大豆》	花かつお		こまつな,もやし,にんじん	和風だし,本みりん,こいくちしょうゆ	21.8 g	23.8 g
	豆乳プリンタルト《大・大豆》		豆乳プリンタルト			1.5 g	2.1 g
27 月	麦ごはん		米,大麦			60.3 kcal	75.0 kcal
	香のかずみ汁《大・大豆》	かまぼこ,鰹菜		にんじん,干し椎茸,みつば	しろしょうゆ,食塩,削り節	23.8 g	28.4 g
	三色そばろ(鮭・卵)《鮭・卵・大豆》	サケフレーク,いり卵	砂糖	えだまめ	清酒	13.5 g	14.6 g
	じゃがいもの煮物《大・大豆》		じゃがいも,こんにやく,サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんじん,さやえんどう	こいくちしょうゆ,本みりん,清酒,和風だし	1.4 g	1.6 g
28 火	ソフト麺《菜》		ソフト麺			65.4 kcal	81.0 kcal
	ミートソース《豚・大豆・菜・鶏》	豚挽肉	サラダ油,ハヤシルウ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,グリーンピース	トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,白こしょう,チキンコンソメ	26.7 g	32.3 g
	ココアビーンズ《大・大豆》	大豆	かたくり粉,キャノーラ油,砂糖		純ココア	20.7 g	23.4 g
	海藻サラダ《一》	海藻ミックス		だいごん,にんじん,きゅうり		2.8 g	3.3 g
30 木	米粉入りコッパン《大・大豆》		米粉入りコッパン			74.6 kcal	89.8 kcal
	ビーフシチュー《牛・大豆・菜・鶏・豚・ゼ》	牛肉	サラダ油,じゃがいも,ハヤシルウ	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	食塩,白こしょう,チキンコンソメ,デミグラスソース,トマトケチャップ	31.3 g	36.9 g
	フランクフルト《豚》	フランクフルト				29.4 g	34.2 g
	コーンサラダ《一》			キャベツ,きゅうり,とうもろこし		4.1 g	4.9 g

(注)微量の添加物、コンタミネーション(混入)については、表記してありません。

*表記されるアレルギーは、下記の27品目です。

卵《卵》、乳・乳製品《乳》、小麦《麦》、エビ《エ》、カニ《カ》、そば《そ》、ピーナツ《落》、アワビ《ア》、イカ《イ》
いくら《い》、オレンジ《オ》、キウイフルーツ《キ》、牛肉《牛》、くるみ《く》、サケ《鮭》、サバ《鯖》、大豆・大豆製品《大豆》、鶏肉《鶏》
バナナ《バ》、豚肉《豚》、まつたけ《松》、もも《桃》、やまいも《山》、りんご《リ》、ゼラチン《ゼ》、カシューナツツ《カシュー》、こま《こ》

*学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成金を受けています。

*献立表及び材料表は、各務原市のホームページでも確認することができます。

ホーム>施設案内>行政関連施設>その他>各務原市学校給食センター>献立表(PDF)