



# 4 月 小学校給食こんだて表

今月のこんだて目標 きゅうしょく 給食にしたしもう

に 日 曜	こんだて名	主 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 タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
㊦	せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ もちごめ あずき	
	さくらのすましじる	かまぼこ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	じゃがいも でんぷん	
11	こまつなと なまあげのあんかけ	なまあげ ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら
	ごましお						くろごま
	ももゼリー				もも	さとう	
14	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	たまごとし	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	
月	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ	あおのり	さやいんげん		こむぎこ でんぷん	こめあぶら
	いわしのほしごさかな		いわし			さとう みずあめ	
15	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	みつばいりさわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん みつば	ごぼう たけのこ	ながいも	
火	まぐろのあまからに	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう	
	きざみたくあん				だいこん	さとう	
	てまきのり		のり				
16	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ジャーチャンドウフ	なまあげ ぶたにく まめみそ		にんじん きパプリカ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	
水	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく			キャベツ	こむぎこ	こめあぶら
㊦	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがいのカレーシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも カレールウ	
17	コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	サラダゆ
	こめこのメープルマフィン	とうにゅう だいず				さとう こめこ	
18	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ABC スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パスタ	
金	キャベツと アスパラガスのソテー	ポークウインナー		にんじん アスパラガス にんじん	キャベツ		こめあぶら
21	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	
月	ひじきいりとりそばろ	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	さとう	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
22	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	トックスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい とうもろこし	トック	
火	ブルコギ	ぎゅうにく		きパプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	さとう でんぷん	しろごま ごまあぶら
	きらずあげ	おから				こむぎこ さとう	なたねあぶら
23	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	かきたまじる	とうふ たまご とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん ねぎ	でんぷん	
水	あじのやさいあんかけ	あじ		にんじん	たまねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら
	のりつくだに		のり			さとう みずあめ	
24	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しろいんげんのポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも しろいんげんまめ ホワイトルウ	
木	きりぼしだいこんと チキンのサラダ	とりにく			きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	しろごま サラダゆ
25	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ふきいりがめに	さつまあげ とりにく あぶらあげ		にんじん	れんこん こんにやく ごぼう ふき	さといも さとう	こめあぶら
金	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		
	やさいふりかけ	かつおぶし		あおな		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 ♪マークは、食缶・フライ缶のおかずに、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

日 曜	4月 こんだて名	おも さいりょう 主 材 料 と その は た ら き					
		あか からだ 赤 体をつくる		みどり からだ 緑 体の調子を整える		き からだ 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・種実など
		タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
28 月	ごはん はっこうにゆう		はっこうにゆう			こめ	
	えがおのハヤシチュー	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	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	たまごなし マヨネーズ
	かためきチーズ		チーズ				
30 水	わかめごはん ぎゅうにゆう		わかめ ぎゅうにゆう			こめ	
	しろみそしる	とうふ あぶらあげ とりにく こめみそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ		
	にくやさしいため	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	さとう でんぷん	こめあぶら
	ブルー				ブルー		

## にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとございます



みなさんの心と身体の健やかな成長を願い、安全でおいしく食べられるように心を込めて給食をつくっていきます。給食を通して、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、食文化などを学んでいきましょう。1年間よろしくお願ひします。

ふくおかけん きょうどりょうり  
福岡県の郷土料理

25日(金)

ふきいりがめに



ふき



がめ煮は、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたそうです。「筑煎煮」とも呼ばれ、お正月やお祭りなどのお祝いの日に食べられます。具たくさん煮物で、野菜をたくさん食べることができるので、体の栄養バランスを整えるのにぴったりの料理です。

ふきは、数少ない日本原産の野菜で、全国で栽培されています。特に愛知県での生産が盛んで、スーパーなどに出回っているふきの約4割が愛知県産です。愛知県の伝統野菜である「愛知早生ふき」は、明治時代から知多半島を中心に栽培されていて、柔らかく食べやすいです。

おうちでつくってみよう!

## 給食レシピ紹介

今月の給食の中で人気の献立や、栄養教諭がおすすめする献立のレシピを紹介します。ご家庭でも、ぜひ作ってみてくださいね。

### ひじきいりとりそぼろ

ざいりょう 材料 (4人分)		にんぷん	
鶏ひき肉	100g	しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	1/4個	砂糖	大さじ1
にんじん	1/3本	本みりん	小さじ1/2
ホールコーン	40g	酒	小さじ1/2
グリーンピース	8g	しょうゆ	少々
米ひじき(乾燥)	大さじ2	あぶら	適宜
水	100ml		

つくり方



- ① 米ひじきは、水戻しをする。たまねぎとにんじんは、粗目のみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじん・米ひじきを入れて炒め、水を100ml加える。
- ④ ①を入れて煮て、具材が柔らかくなったら汁気を切ったホールコーン・グリーンピースを加えてサッと炒める。

### <学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
295円 (保護者負担額 245円)	2月分	令和7年3月31日(月)	4,410円	18日
	3月分	令和7年4月30日(水)	3,185円	13日

※ 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(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

眼科 / 小児眼科  
  
**平田眼科**  
 TEL.0568-84-6638  
 19号沿い 清水屋東