



# 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

| 日<br>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                  | 2群                   | 3群             | 4群                        | 5群                        | 6群            |
|              |                     | 魚・肉・卵・大豆など<br>タンパク質 | 牛乳・小魚・海藻など<br>無機質    | 緑黄色野菜          | その他の野菜・果物・きのこ<br>ビタミン・無機質 | 米・パン・めん・いもなど<br>炭水化物      | 油脂・種実など<br>脂質 |
| ㊦<br>11<br>金 | せきはん 牛乳             |                     | 牛乳                   |                |                           | 米 もち米 小豆                  |               |
|              | さくらのすまし汁            | かまぼこ                |                      | にんじん           | 大根 ねぎ えのきたけ               | じゃがいも でん粉                 |               |
|              | 小松菜と生揚げのあんかけ        | 生揚げ 豚肉              |                      | にんじん<br>小松菜    | しょうが                      | 砂糖 でん粉                    | ごま油           |
|              | ごま塩<br>ももゼリー        |                     |                      |                | もも                        | 砂糖                        | 黒ごま           |
| 14<br>月      | 麦ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                   |                |                           | 米 大麦                      |               |
|              | 卵とじ                 | 卵 鶏肉                |                      | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ しいたけ                 | じゃがいも 砂糖                  |               |
|              | ちくわのいそべ揚げ(3個)       | ちくわ                 | 青のり                  |                |                           | 小麦粉 でん粉                   | 米油            |
|              | いわしの干し小魚            | いわし                 |                      |                |                           | 砂糖 水あめ                    |               |
| 15<br>火      | ごはん 牛乳              |                     | 牛乳                   |                |                           | 米                         |               |
|              | みつば入りさわにわん          | 豚肉 かまぼこ             |                      | にんじん<br>みつば    | ごぼう たけのこ                  | ながいも                      |               |
|              | まぐろの甘辛煮             | まぐろ油漬け              |                      |                | キャベツ しょうが                 | 砂糖                        |               |
|              | きざみたくあん<br>手巻きのり    |                     | のり                   |                | 大根                        | 砂糖                        |               |
| 16<br>水      | 麦ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                   |                |                           | 米 大麦                      |               |
|              | ジャーチャンドウフ           | 生揚げ 豚肉<br>豆みそ       |                      | にんじん<br>黄パプリカ  | たまねぎ ねぎ<br>しいたけ しょうが      | 砂糖 でん粉                    |               |
|              | 揚げぎょうざ(3個)          | 豚肉                  |                      |                | キャベツ                      | 小麦粉                       | 米油            |
|              | ごはん 牛乳              |                     | 牛乳                   |                |                           | 米                         |               |
| ㊦<br>17<br>木 | えがおのカレーシチュー         | 豚肉                  |                      | にんじん           | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム      | じゃがいも<br>カレールウ            |               |
|              | コーンサラダ              |                     |                      | にんじん           | キャベツ とうもろこし<br>きゅうり       | 砂糖                        | サラダ油          |
|              | 米粉のメープルマフィン         | 豆乳 大豆               |                      |                |                           | 砂糖 米粉                     |               |
|              | くろロールパン 牛乳          |                     | 牛乳                   |                |                           | パン                        |               |
| 18<br>金      | ABC スープ             | 鶏肉                  |                      | にんじん           | たまねぎ とうもろこし               | じゃがいも パスタ                 |               |
|              | キャベツと<br>アスパラガスのソテー | ポークウインナー            |                      | アスパラガス<br>にんじん | キャベツ                      |                           | 米油            |
|              | 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                      |               |
| 21<br>月      | ひじき入り鶏そぼろ           | 鶏肉                  | ひじき                  | にんじん           | たまねぎ とうもろこし<br>グリーンピース    | 砂糖                        |               |
|              | ヨーグルト               |                     | ヨーグルト                |                |                           |                           |               |
|              | 麦ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                   |                |                           | 米 大麦                      |               |
|              | かきたま汁               | 豆腐 卵 鶏肉<br>かまぼこ     |                      | にんじん           | 大根 ねぎ                     | でん粉                       |               |
| 22<br>火      | あじの野菜あんかけ           | あじ                  |                      | にんじん           | たまねぎ                      | 砂糖 でん粉                    | 米油            |
|              | のり佃煮                |                     | のり                   |                |                           | 砂糖 水あめ                    |               |
|              | ごはん 牛乳              |                     | 牛乳                   |                |                           | 米                         |               |
|              | トックスープ              | 鶏肉                  |                      | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ はくさい<br>とうもろこし       | トック                       |               |
| 23<br>水      | ブルコギ                | 牛肉                  |                      | 黄パプリカ          | たまねぎ ねぎ<br>にんにく           | 砂糖 でん粉                    | 白ごま ごま油       |
|              | きらず揚げ               | おから                 |                      |                |                           | 小麦粉 砂糖                    | 菜種油           |
|              | ミルクロールパン 牛乳         |                     | 牛乳                   |                |                           | パン                        |               |
|              | 白いんげんのポタージュ         | ベーコン                | 牛乳 生クリーム<br>脱脂粉乳 チーズ | にんじん           | たまねぎ<br>マッシュルーム           | じゃがいも<br>白いんげん豆<br>ホワイトルウ |               |
| 24<br>木      | 切り干し大根とチキンのサラ<br>ダ  | 鶏肉                  |                      |                | きゅうり とうもろこし<br>切り干し大根     | 砂糖                        | 白ごま<br>サラダ油   |
|              | 麦ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                   |                |                           | 米 大麦                      |               |
|              | ふき入りがめ煮             | さつま揚げ 鶏肉<br>油揚げ     |                      | にんじん           | れんこん こんにゃく<br>ごぼう ふき      | さといも 砂糖                   | 米油            |
|              | いわしのしょうが煮           | いわし                 |                      |                | しょうが                      |                           |               |
| ㊦<br>28<br>月 | 野菜ふりかけ              | かつお節                |                      | 青菜             |                           | 砂糖                        |               |
|              | ごはん はっこう乳           |                     | はっこう乳                |                |                           | 米                         |               |
|              | えがおのハヤシシチュー         | 豚肉                  |                      | にんじん<br>トマト    | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム      | じゃがいも 砂糖<br>ハヤシルウ         |               |
|              | ツナサラダ               | まぐろ油漬け              |                      | にんじん           | きゅうり キャベツ                 | 砂糖                        | 卵なし<br>マヨネーズ  |
| 29<br>月      | 型抜きチーズ              |                     | チーズ                  |                |                           |                           |               |

| 日<br>曜 | 4月<br>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<br>魚・肉・卵・大豆など<br>タンパク質 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻など<br>無機質 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ<br>ビタミン・無機質 | 5群<br>米・パン・めん・いもなど<br>炭水化物 | 6群<br>油脂・種実など<br>脂質 |
| 30     | わかめごはん 牛乳 |                           | わかめ 牛乳                  |             |                                 | 米                          |                     |
|        | 白みそ汁      | 豆腐 鶏肉 油揚げ<br>みそ           |                         | にんじん        | 大根 ねぎ えのきたけ                     |                            |                     |
| 水      | 肉野菜いため    | 豚肉                        |                         | にんじん<br>にら  | たまねぎ もやし<br>しょうが にんにく           | 砂糖 でん粉                     | 米油                  |
|        | ブルーン      |                           |                         |             | ブルーン                            |                            |                     |

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、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）。

## 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年間よろしくお祈りします。



### 福岡県の郷土料理

25日（金）

ふき入りがめ煮



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。「筑前煮（ちくぜんに）」とも呼ばれ、お正月やお祭りなどのお祝い事の日に食べられます。具だくさんの煮物で、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。

### 春が旬の食材



春が旬の食材は、「みつば」、「キャベツ」、「たまねぎ」、「アスパラガス」、「にら」、「たけのこ」、「ふき」、「わかめ」などがあります。今月の給食にも使われているので、食べながら探してみてください。

### 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。

## ひじき入り鶏そぼろ

| 材料（4人分）  |       |      |        |
|----------|-------|------|--------|
| 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    | 塩    | 少々     |
| 米ひじき（乾燥） | 大さじ2  | 油    | 適宜     |
| 水        | 100ml |      |        |

### 作り方



- 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 フライパンに油を引き、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程度加える。
- ④ ①を入れて煮て、具材が軟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。

### ふき



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。地元の味をおいしくいただきます。



### <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 |
|--------------------------|-----|--------------|--------|------|
| 340円<br>〔保護者負担額〕<br>285円 | 2月分 | 令和7年3月31日(月) | 5,130円 | 18日  |
|                          | 3月分 | 令和7年4月30日(水) | 3,705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