



令和6年4月献立表

小学校・中学校

今月の目標

正しい食べ方を身に付けましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		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・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	
9 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		642 763
	マーボ豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
	はんぺんの ちゅうかあんかけ	すけそうだら			キャベツ 玉ねぎ コーン	さとう でんぷん	油	
	ビーフいため	ベーコン		こまつな にんじん	もやし	ビーフン	油	
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		601 711
	さわにわん	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ	でんぷん		
	ツナいため	ツナ		にんじん	玉ねぎ	さとう		
	はりはりづけ てまきのり		のり		だいこん きゅうり	さとう		
11 木	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		642 758
	にくうどんのしる	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉	油	
	こまつなのおひたし	チキンハム		こまつな	もやし キャベツ	さとう		
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		618 712
	しんたまねぎのみそしる	とうふ 油揚げ みそ		こまつな ねぎ	新玉ねぎ えのきたけ			
	ちたはんとうさんふきと とりにくのいためもの	とり肉		にんじん	知多半島産ふき	さとう	油	
	はなみだんご			よもぎ		米粉 さとう		
15 月	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		601 793
	チキンのトマトに	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも さとう		
	ソーセージとピーマンの ソテー	ソーセージ		ピーマン	キャベツ コーン			
	フルーツポンチ	ゼリー(豆乳)			みかん パインアップル 黄桃 ゼリー(りんご・ ぶどう・もも)	さとう		
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		631 753
	ちゅうかスープ	生揚げ		こまつな にんじん ねぎ	たけのこ	でんぷん		
	あいちけんさんしそいり とりはるまき	とり肉		にんじん ねぎ 愛知県産青じそ	玉ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 はるさめ	油	
	ひじきのにくみそいため	ぶた肉 みそ	ひじき	にんじん	玉ねぎ えだ豆	さとう でんぷん		
17 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		635 744
	カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油	
	ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ きゅうり			
	ふくじんづけ			赤しそ	だいこん かりなす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ		
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		613 731
	みだくさんじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん なめこ			
	あじのしおこうじやき	あじ				米粉	油 オリーブ油	
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油	
19 金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		600 722
	さんさいの たきあわせ 	とり肉 大豆		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく わらび みずな なめこ えのきたけ やまうど	じゃがいも さとう	油	
	とんカツ 	ぶた肉 大豆粉				小麦粉 でんぷん	油	
	はくさいのゆかりあえ			赤しそ	はくさい きゅうり			
22 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		606 718
	はるさめスープ	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	はるさめ		
	ビビンバ(にく)	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう		
	ビビンバ(やさい)			ほうれんそう にんじん	大豆もやし	さとう		
かんそうござかな		かたくちいわし				さとう		
23 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		617 740
	こまつなのすましじる	ぶた肉		にんじん こまつな ねぎ	だいこん えのきたけ	でんぷん		
	げんきいっぱい あかもくからあげ 	とり肉	あかもく		にんにく	さとう 米粉 でんぷん	油	
	ごもくにまめ 	大豆		にんじん	えだ豆 こんにゃく れんこん	さとう		
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		600 722
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	いわしのうめに きゅうりのこんぶあえ	いわし		赤しそ	うめ きゅうり	さとう さとう		
			こんぶ					

25	木	ソフトめん 牛乳		牛乳		ソフトめん		647 830	
		ミートソース	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう でんぷん		
		アスパラベーコンいため	ベーコン		アスパラガス	玉ねぎ コーン	オリーブ油		
		みかんゼリー				みかん	さとう		
26	金	ごはん 牛乳		牛乳		米		601 746	
		わかめスープ	とり肉 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ エリンギ	でんぷん		
		あいちけんさん しよくざいいり	愛知県産ぶた肉		愛知県産 にんじん	愛知県産れんこん 玉ねぎ	でんぷん 小麦粉		油
		あげぎょうざ 小2こ中3こ えびとこまつなの いためもの	チキンハム えび		こまつな	玉ねぎ			ごま油
30	火	くろロールパン 牛乳		牛乳		パン くらざとう		649 854	
		コーンクリームシチュー		牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ コーン	じゃがいも 小麦粉		バター
		ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		油
		シャキシャキサラダ				キャベツ だいこん きゅうり えだ豆	さとう		

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値	620 753
基準値	650 830

今月の料理紹介

♣よくかも♣
18日 きんぴらごぼう

★味わおう★
**12日 知多半島産ぶたと
鶏肉の炒め物**

♪作ってみよう♪
10日 手巻きごはん

♫とこめちゃんと郷土を味わおう♫
19日 山菜の炊き合わせ

今月の応募献立

23日(火)
**元気いっぱい
あかもくから揚げ**

**三和小学校
高橋 潤 さん**

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、各調理場まで。
(TEL 北42-0773 南35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。
ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(金)
**とこめちゃんと郷土を
味わおうの日**

とこめちゃんの日
~毎月19日は食育の日です~

たべもの
カレンダー
パン

学校給食について知ろう！



ご入学、ご進学、おめでとうございます。学校給食は、給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣を身に付けることや、働く人への感謝の気持ちを育てるなど、学校教育活動の一環とされています。献立には、旬の食材や行事食を取り入れることで子どもたちが日本の食文化を感じられるように工夫をしています。今年度も職員一同、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。



◆ 常滑市の学校給食 ◆

◆ 毎月取り入れます！ ◆

主食



- ・**ごはん** (週3~4回)
白飯・麦ご飯・わかめご飯・玄米入りご飯・五穀ご飯・あいちの大根葉ご飯
※米は「あいちのかおり」です。
- ・**パン** (月2~4回)
スライスパン・各種ロールパン・あいちの米粉パン・クロワッサン・りんごパン・ナンなど
※愛知県産の小麦粉を50%使っています。
(愛知のツイストパンは100%)
- ・**めん** (月1~2回)
ソフトめん・白玉うどん・中華めん・きしめん
※愛知県産の小麦粉を、白玉うどん・中華めん・きしめんは100%、ソフトめんは50%使っています。

牛乳



- ・毎日1本(200ml) つきます。
- ・成長期に欠かせないカルシウム・たんぱく質を効率よくとることができます。

おかず

- ・地元の食材を取り入れます。
- ・季節を感じる旬の食材・行事食を取り入れます。
- ・家庭でとりにくい魚介類・豆類・海そう類などを多く取り入れます。
- ・素材の味を生かすように薄味を心掛けます。
- ・アレルギー物質を含む食品については、特定原材料28品目のうち、**落花生、あわび、いくら、キウイフルーツ、くるみ、そば** について**常滑市では使用しません。**

- ★よくかも
かみごたえのある料理(豆・小魚・根菜類など)。
- ★味わおう
季節の食材を使った料理や新しい料理。
- ★作ってみよう
混ぜたり、はさんだりして食べる料理。
- ★とこめちゃんと郷土を味わおうの日
郷土料理や地場産物を使用した料理。
毎月19日の食育の日の前後に実施します。
献立表にとこめちゃんのマークがついている日です。
- ★あかもくーの日
常滑市の地場産物であるあかもくを使用した料理。
献立表にあかもくーのマークがついている日です。



常滑市学校給食
食育推進マスコット
とこめちゃん



地場産物キャラクター
あかもくー

★献立表に表記するもの

- ・加工食品の主材料と八大アレルギー(八大アレルギーとは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」を指す)
- ・6つの食品群に含まれる調味料
例 さとう ドレッシング など
※詳細は明記しません。
(調理場で和えるドレッシング類も同様)

★献立表に表記しないもの

- ・6つの食品群に含まれない調味料
例：しょうゆ 塩 など
- ・調味料に含まれるアレルギー
- ・チーズ、豆腐、かまぼこなどの原材料
※原材料が特定しにくいと判断したものは()内に原材料を表記します。
記載例 生ふ(小麦)

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください♪

☆本日の給食

毎日更新！給食の写真を掲載しています。----->

☆常滑市の公式LINE

友達登録すると「学校給食」のページにアクセスできます。----->

《方法》

通常メニュー 子育て



学校給食



「本日の給食」



「常滑市公式LINE」