



4月献立表



日付	曜日	こんだてめい 献立名	おもにち・にく・ほねになるもの (あかいろ)		おもにからだのちようしを ととのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらくちからに なるもの(きいろ)		ひょう 備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	月	せきはん(ごましお) 牛乳 とりにくのでりやき あおなあえ ふのすましじる おいわいいちごクレープ	とりにく	牛乳		だいごんのは はくさい きゅうり にんじん みつば だいこん しめじ いちご	せきはん ごましお(ごま) さとう でんぷん ふ さとう		 がつ 4月の あいち やさい 愛知の野菜 「キャベツ」 こまつな 「小松菜」
9	火	チキンカレー(むぎごはん) 牛乳 ミニウインナー ふくじんあえ	とりにく みそ ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ふくじんつけ(だいこん うり なす れんこん きゅうり)	むきごぼん じゃがいも カレーウ(こむぎこ) あぶら		
10	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ こまつなとハムのあえもの ぐたくさんじる	ちくわ ハム(ぶたにく) とりにく	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ さとう		
11	木	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ はなやさいサラダ たまねぎのみそしる	ハンバーグ(とりにく ぶたにく)	牛乳		ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ どうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん わふうドレッシング		
12	金	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに あつあげのもの はくさいのあえもの	いわし とりにく あつあげ	牛乳	にんじん みずな	しょうが だいこん えだまめ しょうが はくさい	ごはん さとう さとう		
15	月	ごはん 牛乳 ピビンバ(にくいため) ピビンバ(ナムル) ワンダンスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが だいずもやし たまねぎ	ごはん さとう あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ(こむぎこ)		
16	火	ひじきごはん(ごはん) 牛乳 つぎょうぎ のっぺいじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にら にんじん みつば	どうもろこし キャベツ ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう こむぎこ さといも でんぷん		
17	水	ごはん 牛乳 あつやきたまご にくじゃが いんげんのごまあえ	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ	ごはん さとう じゃがいも さとう さとう ごま	 せかい りょうり ひ 世界の料理の日 にほん みえけん 日本(三重県)	
18	木	あいちのこめこパン 牛乳 チキンナゲット ミネストローネ フルーツあえ	とりにく ベーコン(ぶたにく) だいず ゼリー(とくにゅう)	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく パ イッパルみかん もも レモン ゼリー(りんごぶどうもも)	あいちのこめこパン こむぎこ あぶら マカロニ さとう オリーブあぶら	 しよくひ 食育の日 はる かん こんだて 「春を感じる献立」	
19	金	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ はるキャベツのあえもの はるのすましじる	さわら チキンハム(とりにく) かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	はるキャベツ えのきたけ たまねぎ たけのこ	ごはん でんぷん さとう		
22	月	ツナどん(ごはん) 牛乳 いそかあえ ちゃんこじる プリン	ツナ チキンボール(とりにく) とくにゅう	牛乳 のり	パセリ チンゲンサイ にんじん みずな	しょうが たまねぎ はくさい チキンボール(たまねぎ) もやし キャベツ	ごはん さとう さとう チキンボール(こむぎこ) さとう		
23	火	ごはん 牛乳 はるまき マーボー豆腐 きゅうりのかおりづけ	ぶたにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり	ごはん こむぎこ さとう でんぷん さとう ごまあぶら		
24	水	ごはん 牛乳 いかのあまからやき わふうポトフ きりぼしだいごんのいために	いか ウインナー(ぶたにく) とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ れんこん きりぼしだいごん えだまめ	ごはん さとう じゃがいも さとう さとう あぶら	 がつ 4月の あいち やさい 愛知の野菜 「キャベツ」 こまつな 「小松菜」	
25	木	ごはん 牛乳 さばのみそに こんぶあえ かきたまじる	さば みそ たまご とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぷん		
26	金	ごもくきしめん(きしめん) 牛乳 かきあげ みずなどささみのあえもの	とりにく かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん しゅんぎく みずな こまつな	たまねぎ ねぎ しめじ たまねぎ ごぼう	きしめん でんぷん こむぎこ さとう あぶら		
30	火	ごはん 牛乳 あげどりのレモンソース きんぴらごぼう とうふのみそしる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが レモン ごぼう たまねぎ しめじ	ごはん でんぷん こめこさとう さとう あぶら あぶら	 かみかみの日 「ごぼう」	

毎月19日は食育の日 “お家でごはんの日”

※物資購入の都合により、献立及び食材を変更することがあります。
※1食あたりの保護者負担額は、小学校280円、中学校310円です。

食べ物はそのはたらきで赤・緑・黄の「三つのグループ」に分けることができます。さらに細かく栄養成分でグループ分けしたものが「六つの食品群」です。
給食では、みなさんが毎日健康に過ごせるように、いろいろなはたらきをもつ食べ物をバランスよく組み合わせ献立を考えています。すききらいしないで、残さず食べましょう。

食べ物のはたらきごとに、グループに分けて記載しています!

おもにち・にく・ほねになるもの (あかいろ)		おもにからだのちようしを ととのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらくちからに なるもの(きいろ)	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
おも 主にたんぱく質 を含む食品	おも 主にカルシウム を含む食品	おも 主にカロテン を含む食品	おも 主にビタミンC を含む食品	おも 主に炭水化物 を含む食品	おも 主に脂質 を含む食品
さかな にく たまご まめ せいひん 魚・肉・卵・豆・豆製品 など	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こざかな かいそう 小魚・海藻など	いろ こ やさい 色の濃い野菜 にんじん・ピーマンなど	いろ うす やさい くだもの 色の薄い野菜・果物 だいこん・ごぼうなど	はん ご飯・パン・めん・ るい さとう いも類・砂糖など	あぶら 油・バター・ごまなど

