

令和5年 4月分献立表

豊川市学校給食課(南部学校給食センター)

日曜	献立名	主な食品とその働き						メモ欄							
		赤／体を作る		緑／体の調子を整える		黄／エネルギーになる									
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実								
10月	麦ごはん 牛乳 沢煮わん 和風コロッケ ツナそぼろ丼		牛乳	はねぎ にんじん にんじん	こんにゃく たけのこ だいこん ごぼう 干しいたけ れんこん おろししょうが コーン むきえだ豆	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぶん	油	ツナそぼろ丼:麦ごはんにツナそぼろ丼の具をのせて食べましょう。							
	ごはん 牛乳 のっつい汁 ぶた肉のしょうが炒め ミニトマト(2c)	ココア糖 	牛乳 冷凍油揚げ ぶた肉	牛乳 にんじん はねぎ ミニトマト	だいこん 干しいたけ ごぼう おろししょうが たまねぎ こんにゃく	ごはん ココア糖 さといも でんぶん さとう でんぶん	油	豊川産ミニトマトの日							
	少ごはん ④赤はん 牛乳 白みそ汁 ぶりの竜田揚げ こまつな和風あえ ④ミニゼリー(蒲郡みかん) ④米粉のいちごクレープ		牛乳 冷凍油揚げ 白みそ ぶり	牛乳 わかめ こまつな	たまねぎ だいこん しうが もやし キャベツ みかん果汁 いちご いちご果汁 レモン果汁	④ごはん ④ごはん・もち米・あずき でんぶん さとう さとう いちご さとう 米粉	油	中学校入学・進級お祝い献立 ④米粉のいちごクレープ:学校配達 こまつな:豊川市こだわり農産物							
12水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ しゅうまい(②2c・④3c) ボイルもやし		牛乳 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 たら	牛乳 はねぎ 牛乳 にんじん パセリ	おろししょうが たまねぎ たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん でんぶん バン粉 さとう 小麦粉	油								
	愛知の米粉入りパン 牛乳 春キャベツのスープ ミートボールの米粉クリーム煮 (④1・2年1c・その他2c) フルーツカクテル [カクテルゼリー]		ペーコン とり肉 ぶた肉 牛肉	[豆乳] [寒天]	たまねぎ コーン エリンギ キャベツ たまねぎ りんごレトルト パインレトルト カクテルゼリー [もも果汁 りんご果汁 ぶどう果汁]	愛知の米粉入りパン 米粉 さとう でんぶん	油								
	ごはん 牛乳 ぶた汁 さばの煮付け ごまあえ ヨーグルト		牛乳 ぶた肉 とうふ 赤みそ さば	牛乳 にんじん はねぎ 牛乳 にんじん こまつな ヨーグルト	だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ しうが キャベツ	ごはん さとう さとう		ヨーグルト:学校配達							
13木	麦ごはん 牛乳 米粉のチキンカレーライス やさいソテー 福神漬		牛乳 とり肉 豆乳 カットウインナー なた豆	牛乳 にんじん にんじん しそ	たまねぎ むきえだ豆 コーン キャベツ だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが	ごはん 大麦 じゃがいも さとう									
	少赤はん ④ごはん 牛乳 ゆばのすいもの 米粉のチキンカツ ボイルキャベツ ④米粉のいちごクレープ ④ミニゼリー(蒲郡みかん)		牛乳 かまぼこ とうふ ゆば とり肉 豆乳 大豆粉	牛乳 にんじん みつば 牛乳 キャベツ いちご いちご果汁 レモン果汁 みかん果汁	たまねぎ えのきたけ キャベツ いちご いちご果汁 レモン果汁 さとう	④ごはん・もち米・あずき ④ごはん 米粉 でんぶん さとう	油	小学校入学・進級お祝い献立 ④米粉のいちごクレープ:学校配達							
	ミルクロールパン 牛乳 米粉のコーンクリームスープ ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツソテー		豆乳 とり肉 ぶた肉	牛乳 パセリ 牛乳 にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン たまねぎ キャベツ	ミルクロールパン じゃがいも さとう	油								
14金	ごはん 牛乳 だいこんのそぼろ煮 コーンはんぺん 粉ふきいも		牛乳 ぶた肉 冷凍生揚げ たい たちうお えそ たら	牛乳 青のり粉	おろししょうが たけのこ こんにゃく だいこん しめじ とうもろこし	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいも									
	ごはん 牛乳 はるさめスープ ビビンバ ミニトマト(2c) かんそう小魚		牛肉 かたくちいわし	牛乳 にんじん はねぎ ミニトマト	たまねぎ はくさい にんにく 大豆もやし	ごはん はるさめ さとう でんぶん	油 いりごま	豊川産ミニトマトの日 ビビンバ:ごはんにビビンバの具をのせ、まぜながら食べましょう。							
	ソフトめん 牛乳 ミートソース フライドポテト ミニサラダ		ぶた肉 牛肉	牛乳 にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ソフトめん じゃがいも コーンドレッシング	油 油 コーンドレッシング	豊川産トマトの日							
15水	ごはん 牛乳 五目きんぴら とりのてり焼き しんこあえ [たくあん漬] ④かんそうとうふ		牛乳 揚げはん とり肉	牛乳 にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ きゅうり キャベツ たくあん漬 [だいこん]	ごはん さとう さとう でんぶん 小麦粉 さとう	油								
	ごはん 牛乳 じゃがいものインド煮 さけの塩焼き れんこんのごま炒め		ぶた肉 さけ	牛乳 にんじん さやいんげん	たまねぎ むきえだ豆 エリンギ れんこん	ごはん じゃがいも さとう さとう	油 いりごま すりごま								
	ごはん 牛乳 中華スープ はるまき もやしのあま酢あえ		とうふ なるとまき ぶた肉	牛乳 にんじん チンゲンサイ にんじん にら にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし エリンギ もやし きゅうり しょうが にんにく	ごはん でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油								
16木	●献立表の④は小学校、④は中学校です。 ●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。	●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ●都合により献立及び食品を変更する場合があります。													
	入学、進級おめでとうございます！														
	学校給食は、児童・生徒が栄養バランスのとれた食事を先生や友達と一緒に食べながら触れ合う中で、心身の健全な発達と、食に関する正しい理解と適切な判断力を養います。														
給食レシピの紹介 沢煮わん		<p>材料(4人分) —————— 作り方 ——————</p> <p>・厚削節…………… 12g ·干しいたけ(戻してせん切り) ・だし用こんぶ…………… 1g ……………… 2g ・ぶたもも肉(せん切り)… 40g ·だいこん(せん切り)… 80g ・にんじん(せん切り)… 40g ·油揚げ(せん切り)… 20g ・たけのこ(せん切り)… 80g ·ねぎ(小口切り)… 20g ・ごぼう(せん切り)… 40g ·淡口しょうゆ …… 大さじ1と1/3 ・突きこんにゃく……… 40g</p> <p>①たけのこ、ごぼう、突きこんにゃくは下ゆです。 ②厚削節とだし用こんぶでだしをとり、ぶた肉をほぐし入れて火を通す。 ③にんじん、たけのこ、ごぼう、突きこんにゃく、干しいたけ、だいこん、油揚げの順に加えて煮る。 ④淡口しょうゆで味をととのえ、ねぎを加えて仕上げる。</p>													
<p>学校給食について</p> <p>学校給食は、主食・牛乳・副食から成り立っています。</p> <p>主食 ごはん めん パン</p> <p>牛乳 MILK 一日に必要なカルシウム約1/2をとることができます。</p> <p>副食(おかず) 煮物・揚げ物・焼き物・あえもの・サラダ・くだもの・デザートなど</p> <p>ごはんは、豊川市でとれたお米を100%使っています。</p> <p>家庭でとりにくい栄養素は、1/3以上とれるように考えられています。</p> <p>季節に合わせて、旬の食材を取り入れ、行事食を提供します。</p> <p>毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です</p>															
<p>4月の「豊川産○○の日」</p> <p>豊川でつくられた食材です！</p> <p>豊川市はトマトの産地としても有名で、全国各地で販売しています。味も美味しいですよ!</p> <p>豊川市一宮町 みうら まさとし 三浦 昌俊さん</p> <p>予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページでご覧いただけます。</p> <p> </p>															

●献立表の④は小学校、④は中学校です。
●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。

●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。

●都合により献立及び食品を変更する場合があります。

給食レシピの紹介

澤煮わん

(材料(4人分)) —————— 作り方 ——————

・厚削節…………… 12g ·干しいたけ(戻してせん切り)
 ・だし用こんぶ…………… 1g ……………… 2g
 ・ぶたもも肉(せん切り)… 40g ·だいこん(せん切り)… 80g
 ・にんじん(せん切り)… 40g ·油揚げ(せん切り)… 20g
 ・たけのこ(せん切り)… 80g ·ねぎ(小口切り)… 20g
 ・ごぼう(せん切り)… 40g ·淡口しょうゆ …… 大さじ1と1/3
 ・突きこんにゃく……… 40g

①たけのこ、ごぼう、突きこんにゃくは下ゆです。
 ②厚削節とだし用こんぶでだしをとり、ぶた肉をほぐし入れて火を通す。
 ③にんじん、たけのこ、ごぼう、突きこんにゃく、干しいたけ、だいこん、油揚げの順に加えて煮る。
 ④淡口しょうゆで味をととのえ、ねぎを加えて仕上げる。

（作り方）—————

①たけのこ、ごぼう、突きこんにゃくは下ゆです。
 ②厚削節とだし用こんぶでだしをとり、ぶた肉をほぐし入れて火を通す。
 ③にんじん、たけのこ、ごぼう、突きこんにゃく、干しいたけ、だいこん、油揚げの順に加えて煮る。
 ④淡口しょうゆで味をととのえ、ねぎを加えて仕上げる。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です