



4

月 小学校給食こんだて表


 こんげつ 今月のこんだて目標
 もくひょう 給食にしたしもう

日 曜	こんだて名	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
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
11 火	せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ もちこめ あずき	
	さくらのすましじる	とうふ かまぼこ あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん えのきたけ たけのこ		
	そうだかつおのおかかに	かつお				さとう	
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり		しろごま ごまあぶら
	こうはくだんご					こめこ あずき さとう	
12 水	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しろいんげんと ウインナーのトマトに	ポークウインナー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく	しろいんげんまめ さとう	
	シャキシャキポテトサラダ	まぐろあぶらづけ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	たまごなし マヨネーズ
	オレンジ				オレンジ		
13 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ちゅうかふうたまごスープ	たまご とりにく		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	でんぷん	
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら
	もやしのナムル				もやし	さとう	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
14 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ぎゅうにくとたまねぎのうまに	ぎゅうにく やきとうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう	
	さばのみそに	さば まめみそ				さとう	
	キャベツのしおこんぶあえ ヨーグルト		こんぶ ヨーグルト		キャベツ		
17 月	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	
	ひじきいりおやこそぼろ	たまご とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう	
	かたぬきチーズ		チーズ				
18 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがのお ビーフカレーシチュー	ぎゅうにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	いかなゲット(2こ)	いか たちうお				こむぎこ でんぷん	こめあぶら なたねあぶら
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー			ドレッシング
19 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	とうふとキャベツのスープ	とうふ ぶたにく		にんじん	キャベツ くらきくらげ にんにく	でんぷん	ごまあぶら
	たっぷりやさいと にくだんごのあまずあん	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	こめあぶら
	いわしのほしこごかな		いわし			さとう	
20 木	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	こんさいサラダ	まぐろあぶらづけ			ごぼう きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	ドレッシング
21 金	サンドイッチロールパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	はるやさいのスープに	うずらたまご とりにく		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	スラッピージョー	ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ マッシュルーム	レンズまめ パンこ さとう	
	パイナップル				パイナップル		

 にゅうがく しんきゅう
 ご入学・ご進級おめでとうございます

 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、食事のマナーや食文化、食べ物の
 栄養などを一緒に楽しく学んでいきましょう。1年間よろしくお祈いします。


日 曜	4月 こんだて名	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 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海藻など	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・いもなど	6群 油脂・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
24 月	むぎごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう			こめ おおむぎ	
	とうにゆうじる	とうふ、とうにゆう とりにく あわせみそ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	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	
25 火	てまきのり		のり				
	ごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう			こめ	
	とりだんごじる	とうふ、とりにく		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ	でんぷん	
	あじフライ	あじ				パンこ	こめあぶら
26 水	もやしとひじきのあえもの		ひじき	にんじん	もやし	さとう	
	いちごゼリー				いちご	さとう	
	クロワッサン ギゆうにゆう		ギゆうにゆう			パン	
	じゃがいもスープ	とりにく	ギゆうにゆう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター
27 木	キャベツと アスパラガスのソテー	ポークウインナー		アスパラガス にんじん	キャベツ		こめあぶら
	ブルー				ブルー		
	むぎごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう			こめ おおむぎ	
	あつあげカレーどんぐ	なまあげ ぶたにく かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぷん	
28 金	コーンサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり	さとう	しろごま サラダゆ
	バナナチップス				バナナ	さとう	しょくぶつゆ
	ごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう			こめ	
	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	こんにゃく れんこん ふき	さといも さとう	こめあぶら
	ヒレカツ	ぶたにく				パンこ でんぷん	こめあぶら
	きゅうりのゆかりあえ			あかしそ	きゅうり	さとう	
	こぶくろみソース	まめみそ				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、特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）を使用していない献立です（調味料を除く）。

福岡県の郷土料理

28日（金） ふきいりがめに



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」とも呼ばれ、正月やお祭りなどのお祝い事の日に作ります。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。

今月のこんだて紹介

28日（金） ヒレカツ こぶくろみソース

愛知県岡崎市を中心に「八丁みそ」という豆みそが作られ、愛知県ではいろんな料理に豆みそを使います。ヒレカツにみそソースをかけてみそカツにして食べましょう。



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で栽培されていて、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。

春が旬の食材をさがしてみよう！

献立表からいくつか見つけられるかな？



たけのこ



アスパラガス



わかめ



はるキャベツ



たまねぎ



ふき



さやいんげん



かつお

毎月19日は食育の日 ～おうちでごはんの日～



<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
245円	3月分	15	3,675円	令和5年5月1日(月)
	4月分	14	3,430円	令和5年5月31日(水)

※ 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(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

市のホームページにアレルギー献立表を掲載しています。



春日井市議会議員一般選挙

投票日
4月23日(日)
期日前投票
4月17日(月)～22日(土)
春日井市選挙管理委員会



明るい選挙のイメージキャラクター
“選挙のめいすいくん”