

令和4年4月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・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			
8 金	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(小2個、中3個) ほうれん草の中華あえ マーボー豆腐	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ しょうが	ごはん でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	686 830	25.1 29.8	
11 月	ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 昆布あえ 新たまねぎのみそ汁	いか	ぎゅうにゅう		レモン キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	675 796	26.1 30.0	
12 火	にゅうがく しんきゅう いわ こんだて 入学・進級お祝い献立									
	せきはん ぎゅうにゅう 赤飯 牛乳 鶏肉のごまがらめ ゆかりあえ かき玉汁 【さくらゼリー】	とりにく	ぎゅうにゅう		しそ キャベツ	ごはん あずき もちごめ でんぶん さとう	あぶら ごま	692 817	26.9 31.1	
13 水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース 和風ポテトサラダ すまし汁	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう		だいこん たまねぎ	ごはん さとう でんぶん		632 747	25.6 29.3	
14 木	ごはん 牛乳 ★食育トリオコロッケ 五目きんぴら 高野豆腐のみそ汁	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	666 782	22.4 25.8	
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬 フルーツゼリーミックス	とりにく	ぎゅうにゅう	いんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	むぎごはん カレールー	あぶら	694 820	19.3 22.2	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう 白ごまつくね(小2個、中3個) キャベツのツナあえ 八杯汁	とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	たまねぎ	ほうれんそう キャベツ	ごはん パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら	627 770	24.6 29.7	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわの二色揚げ (中学 青のり2個、カレー1個) きゅうりの青菜あえ 豚汁	ちくわ	ぎゅうにゅう	あおさ	だいこんば きゅうり キャベツ	ごはん てんぷらこ こめこ	あぶら	644 781	25.4 30.7	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう チキンライスの具 焼肉サラダ 玉子コーンスープ ★【西尾市産いちごプリン】	とりにく	ぎゅうにゅう	いんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ごはん さとう	オリーブオイル	692 809	28.1 32.0	
21 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしの梅煮 大豆サラダ 鶏塩ちゃんこ	いわし	ぎゅうにゅう	しそ	うめ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	677 803	28.9 33.9	

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。



令和4年4月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・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			
22 金	ちゅうか ぎゅうにゅう 中華めん 牛乳 ごもく 五目ラーメンスープ とり 鶏ささみ入りサラダ てづく 手作りマーラーカオ(中華蒸しパン)		ぎゅうにゅう				めん		653 757	26.0 29.7
25 月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 ふういた ブルコギ風炒め かいそう 海藻サラダ に キムチスープ煮		ぎゅうにゅう				ごはん		657 773	27.8 32.0
26 火	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 さいきょうや さわらの西京焼き ごまひじきあえ わかたけ 若竹汁 【ヨーグルト】	さわら みそ					さとう		644 751	30.4 35.1
27 水	こがた ぎゅうにゅう 小型ロール 牛乳 や 焼きそば にくだんご 肉団子(2個) アスパラサラダ ミニアセロラゼリー(中学校)	ぶたにく かまぼこ	あおさ	にんじん			めん	あぶら	634 747	28.3 32.3
28 木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 しろみ ぎかな 白身魚フリッター(2個) パンサンスー はつぼうさい 八宝菜	スケトウダラ	オキアミ あおさ				ごはん		709 820	26.9 30.0
								基準値 上段 小学校	650	21~32
								下段 中学校	830	26~42

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



学校給食について



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



学校給食の目標

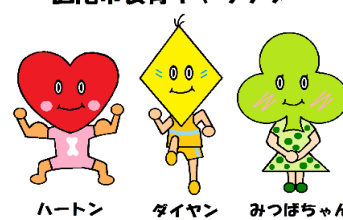
※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

★は「学校給食スペシャメニュー」です。

皆さんが笑顔になるようスペシャルメニューを提供します。
4月は西尾市食育推進キャラクターのハートン、ダイヤモンド、みつばちゃんがプリントされた「食育トリオコロッケ(14日)」と、西尾市産のいちごを使った「西尾市産いちごプリン(20日)」です。お楽しみに♪

西尾市食育キャラクター



赤色のハートンは、お肉、牛乳、うなぎが好きです。黄色のダイヤモンドは、ご飯が好きです。緑色のみつばちゃんは、抹茶といちごケーキが好きです。3人合わせて「食育トリオ」です。おたよりで見つけてください。