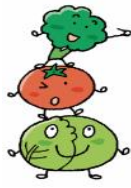




毎月19日は
「食育の日」
～お家でごはんの日～



献立予定表

(中学校)



2025年 4月分



11回

豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	主な材料名 献立名	(赤) 主に体の組織をつくる		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる	
				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・砂糖	油脂・種実
15	火		ロウカット玄米ごはん 牛乳 ポークカレー 焼きウインナー ふくじンドレッシング ★ぶどうゼリー	ぶた肉 ウインナー	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ 福神づけ	米 ロウカット玄米 じゃがいも カレールウ	油
16	水	○	五目ごはん(アルファー化米) 牛乳 いかメンチフライ あわせみそ汁	とり肉 いか たら とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん	こんにゃく 干しいたけ たけのこ ごぼう キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう でんぱん パン粉 小麦粉	油
17	木		ロールパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのサラダ (クラス用ごまドレッシング) みかんゼリーミックス	ぶた肉 ベーコン 大豆	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ にんじん	玉ねぎ グリンピース ごぼう きゅうり ホールコーン 黄桃シロップづけ パインシロップづけ	ロールパン じゃがいも さとう	ごまドレッシング
18	金	○	麦ごはん 牛乳 愛知県産食材入り揚げぎょうざ(3個) パンサンスー ささみと白菜のスープ	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ もやし 白菜 干しいたけ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぱん	油 ごま油 ごま油
21	月	○	麦ごはん 牛乳 さば八丁みそ煮 和風マリネ 吉野汁 ★ヨーグルト	さば 八丁みそ とり肉 焼きかまぼこ	飲用牛乳	にんじん にんじん	きゅうり ホールコーン 大根 しょうが ねぎ	米 麦 さとう	ごま油
22	火	○	さしめん 牛乳 肉さしめんの汁 かみかみかきあげ おひたし	ぶた肉 焼きかまぼこ 大豆	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん みつば	干しいたけ ねぎ 玉ねぎ もやし	さしめん さつまいも 小麦粉 でんぱん	油
23	水	○	麦ごはん 牛乳 生揚げのふきよせ いわししょうが煮 みつばのアーモンドあえ	生揚げ ぶた肉 いわし	飲用牛乳	にんじん さやいんげん にんじん みつば	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが しょうが キャベツ もやし	米 麦 さとう でんぱん さとう でんぱん	アーモンド粉
24	木		サンドイッチロールパン 牛乳 セルフドッグ (スティックコロッケ、 ゆで野菜、袋入りとんかつソース) コーンスープ	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ	サンドイッチロールパン じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぱん 米粉	油 バター
25	金	○	白ごはん 牛乳 つくね野菜包み キャベツとじゃこのあえ物 おじゃがもち汁	とり肉	飲用牛乳	にんじん にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん キャベツ もやし 白菜 ねぎ	米 里いも でんぱん さとう	ごま油
28	月		ミルクロールパン 牛乳 オムレツ アスパラとコーンのサラダ (クラス用サウザンドレッシング) コンソメスープ	たまご ベーコン	飲用牛乳	グリーンアスパラガス にんじん パセリ	ホールコーン キャベツ 玉ねぎ	ミルクロールパン でんぱん さとう	油 サウザンドレッシング
30	水	○	白ごはん 牛乳 肉じゃが 信田煮 大根の甘酢あえ	ぶた肉 油揚げ とり肉 ぶた肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん にんじん にんじん	玉ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ れんこん ごぼう 大根 きゅうり	米 じゃがいも さとう でんぱん さとう 小麦粉 さとう	油 白いりごま 油

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。

アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。

〈献立について〉

18日...**愛知県産食材入り揚げぎょうざ**には、愛知県産のぶた肉とれんこん、にんじんが入っています。

24日...**セルフドッグ**は、スティックコロッケとゆで野菜をパンにはさんでとんかつソースをかけて食べます。

※15日の**ふくじンドレッシング**に使用するキャベツは、農薬を減らして栽培されたものを使用します。

※4月に使用する米とキャベツの一部は豊明市でとれたものを使用する予定です。

豊明市の学校給食では令和7年度4月から、「そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、カシューナッツ」に加え、「かに、あわび、いくら、キウイフルーツ、マカダミアナッツ、やまいも、ピスタチオ、パカンナッツ、ヘーゼルナッツ、たらこ、ししゃも」を使用しません。

※かにを捕食していること、かにが生息している海域で採取していること等によるコンタミネーションの注意喚起表示がある食品は使用します。

(例：はんぺん、焼きちくわ、ちりめんじゃこ等)



食物アレルギーの原因食品に関する説明会のお知らせ

給食センターでは毎月、月末ごろに食物アレルギーを有する児童生徒の保護者の方を対象に、翌月の給食で使う材料や作り方の説明をおこなっています。

詳細な献立表で料理に含まれる特定原材料及び準ずるものについてお知らせしていますが、その他の食品について詳しくお知りになりたい方は、この説明会への参加をお勧めします。

開催日等の詳細は中央調理場までお問い合わせください。ホームページでもお知らせしています。



📢 SNSやクックパッド等の情報発信 📢

給食センターでは、普段子どもたちがどんな給食を食べているのか知ってもらうため、給食写真を豊明市の公式Instagramに掲載しています。また、好評献立を料理検索サイトcookpadでレシピを公開しています。ぜひアクセスしてみてください。



@TOYOAKE_OFFICIAL



cookpad

＜今年度の献立作成目標について＞

学校給食センターでは、毎年献立作成目標を掲げ、子どもたちの健康づくりと安全安心でおいしい給食を目指しています。

今年度の献立作成目標は、

「かむかむチャレンジ! ～よくかんで食べるといれにといっぱい!～」です。

食事をする時に、「かむ」という過程は必須です。そして、よくかむことは、消化吸収によい、むし歯を予防する、味がよくわかる、脳が活性化する、食べ過ぎを防ぐ、あこが発達するなど、体の健康にとって数多くのよい効果があります。そのため、将来の健康のために小中学生の時期からよくかむ習慣を身に付けることは非常に重要です。

しかし、実際の食事ではなかなかかむことを意識して食べることは少なく、日頃口にしている食品にはやわらかく食べやすいものが多く、昔と比べるとよくかむことを必要としなくなり、そしゃく回数が減ったり、短時間で食べたりする傾向にあります。

そこで今年度は、よくかんで食べる食品を多く取り入れたり、調理方法を工夫したりして、よくかんで食べる機会を増やすとともに、よくかんで食べることの効果やその方法を知る指導に力を入れていきます。給食でよくかんで食べようとする意識や意欲を高め、自分の食生活においても実践していこうとする子を育みたいと思っています。



今月のかむかむチャレンジメニュー

17日 ごぼう(ごぼうのサラダ)

ごぼうの主な成分は食物繊維のため、かみごたえがあります。ごぼうは、春と秋に種をまくので1年中出回っています。中でも夏前に出回るものを「新ごぼう」と言います。新ごぼうは、風味がよくやわらかいのが特徴です。ごぼうを野菜として食べてきたのは、世界中で日本人だけでした。でも最近は、その独特な風味や食感からフランス料理やイタリア料理などでも注目され、活躍の場を広げています。ごぼうは、サラダ以外にもきんぴらごぼうや筑前煮をはじめとした煮物、けんちん汁などに使われます。



☆給食に関する疑問や質問等ありましたら、お気軽に担当の場までお尋ねください。

豊明市立学給食センター

中央調理場：電話0562-92-5730 (配送校：豊明小・中央小・沓掛小学校)

栄調理場：電話0562-97-3901 (配送校：栄小・二村台小・大宮小・三崎小・館小)