



# 令和8年 4月分献立表(中学校)



【今月の目標を入力 学校給食について知ろう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal)	メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
14 火	あいちの米粉パン 牛乳 ソースインハンバーグ ツナサラダ 春野菜のコンソメスープ	鶏肉 豚肉 オイルツナ ウインナー	牛乳	トマト 赤ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン レモン 大根 玉ねぎ	米粉パン 砂糖 でんぷん 砂糖	油 マヨネーズ	795	みなさん、入学・進級おめでとうござい ます。今日のハンバーグは中にソースが入っ ています。チーズのような食感ですが、乳製 品を使っていないソースです。
15 水	赤飯(ごま塩) 牛乳 めばるの塩焼き 磯香和え 桜かまぼこのすまし汁 お祝いクレープ	めばる 鶏肉 かまぼこ	牛乳	のり にんじん ねぎ	はくさい きゅうり えのきたけ	赤飯 砂糖 焼きふ クレープ	ごま	784	今日は入学・進級お祝い献立です。昔、赤 飯に使われていた赤米(あかまい)には、悪 いものを払う力があると信じられていたため、 お祝い事の席で赤飯を食べる文化が広がり ました。
16 木	ご飯 牛乳 ポークカレー ポイルウインナー れんこんチップス	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご れんこん	ご飯 じゃがいも カレールウ	油	913	れんこんは乾燥に弱いので、沼地の泥の 中で育ちます。れんこんの根には9~10個 の穴があり、地上の葉から根に酸素を運ぶ 通気口の役割を果たしています。
17 金	ご飯 牛乳 しらすのかき揚げ スナックえんどうの白和え 八丁みそ汁	豆腐 豚肉 油揚げ 八丁みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん 三つ葉	玉ねぎ こんにゃく スナックえんどう 大根	ご飯 さつまいも 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	769	毎月19日は食育の日です。愛知県や江南 市の産物や郷土料理が登場します。八丁み そは愛知県岡崎市で古くから作られている みそで、独特のコクと風味が特徴です。
20 月	わかめご飯 牛乳 菜の花コロッケ たけのこの土佐煮 春の味覚汁	牛乳 わかめ はんぺん かつお節 鶏肉 かまぼこ	牛乳	菜花 にんじん 三つ葉	玉ねぎ たけのこ 大根 玉ねぎ わらび みずなめ きのこ	ご飯 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん 砂糖	油	751	春の血には苦みを盛れということわざがあ ります。苦みには解毒や炎症を抑える作用 があると考えられてきました。菜の花やふき など、春野菜の苦みを味わってみましょう。
21 火	ご飯 牛乳 蒸しさわらの梅だれ ほうれん草のごま和え 湯葉のすまし汁 型抜きチーズ	さわら 豆腐 湯葉	牛乳	青じそ ほうれん草 三つ葉	梅 もやし 大根 えのきたけ	ご飯 砂糖 砂糖	ごま	738	牛乳以外にもカルシウムが豊富な食材は 多くあります。チーズやヨーグルトなどの乳 製品のほか、小松菜やほうれん草などの葉物 野菜、豆腐や湯葉などの大豆製品などがあ ります。どれも成長期にとりたい食品です。
22 水	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 新じゃがいもとふきのうま煮 もやしの塩昆布和え	いわし 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく ふき もやし きゅうり	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖		778	今がおいしい時期の新じゃがいもは、春先 から初夏にかけて収穫され、貯蔵されずに 出荷されます。皮が薄く、みずみずしい食感 が特徴です。
23 木	ご飯 牛乳 とり天のかんきつソース しいたけの甘辛煮 にらたま汁	鶏肉 はんぺん 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん にら にんじん	ゆず しょうが しいたけ こんにゃく はくさい えのきたけ	ご飯 砂糖 でんぷん 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	799	今日は大分県の郷土料理です。大分県 は、山岳地帯から海岸線までさまざまな地形 をもち、気候も地域によって多様です。それ ぞれの地域にあった農産物が発達しました。
24 金	ご飯 牛乳 白身魚の香草フライ マカロニサラダ オニオンスープ	ほき オイルツナ ベーコン	牛乳	パジル にんじん 小松菜	きゅうり コーン レモン キャベツ 玉ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 マカロニ 砂糖	油 マヨネーズ	786	マカロニの語源は、イタリア語で「練った生 地を切った」という意味のマッケローネからき ています。日本には幕末から明治時代に伝 わったといわれています。
27 月	ご飯 牛乳 ショーロンポー(2コ) じゃがいもとレンコンのチンジャオロース 中華コーンスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ピーマン ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ れんこん コーン はくさい 玉ねぎ オレンジ	ご飯 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん でんぷん	油 ごま油	859	じゃがいもとレンコンのチンジャオロースは 古知野北小学校の応募献立です。通常チン ジャオロースにはたけのこを使いますが、レ ンコンとじゃがいもを使って食感が楽しくなる ようにしたそうです。
28 火	ソフトめん 牛乳 ミートソース ツナオムレツ コールスローサラダ	豚肉 卵 オイルツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん ハヤシルウ 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖	油 マヨネーズ マヨネーズ	851	ソフトめんとミートソースは給食の人気メ ニューのひとつです。ソフトめんは給食用に 開発されたもので、一度冷ました麺を朝もう 一度蒸し上げて提供しています。
30 木	ご飯 牛乳 笹かまぼこのお茶揚げ(2コ) 青じそ和え 豚汁	かまぼこ オイルさしみ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	茶葉 青じそ にんじん ねぎ	大根 きゅうり こんにゃく ごぼう 大根	ご飯 小麦粉 砂糖	油	762	5月2日は立春から数えて88日目となる、 八十八夜です。この時期は気候が安定する ため、田植え、茶摘みなどの農作業が本格 的に始まる目安とされています。

今日は、ご飯、牛乳、豚肉、しらす、のり、パセリ、三つ葉、青じそ、にんじん、スナックえんどう、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、はくさい、れんこんが愛知県産です。

給食実施回数 12回

今日は、大根、小松菜が江南市産です。  
※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

江南市のホームページで  
献立表が見れます！

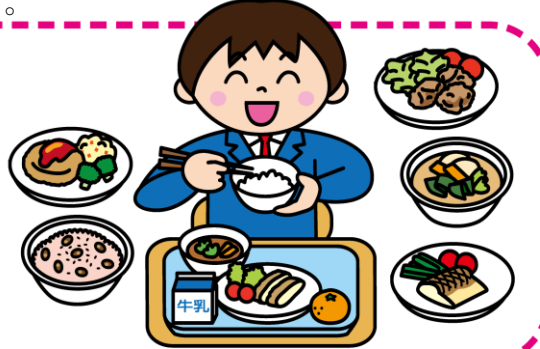
江南市給食献立表はこちらから

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



### 江南市の給食について

江南市の給食で大切にしている  
ポイントをご紹介します！

#### 和食を味わう

みそ汁の時は煮干しから、すまし汁の時はかつお削りからだしをとっています。

#### 食文化を楽しむ

日本の行事食を実施しています。  
正月、節分、桃の節句、端午の節句  
七夕、重陽の節句、十五夜、冬至  
など

#### 地産地消

江南市でとれた新鮮な野菜を  
給食に使用しています。  
大根・にんじん・小松菜・キャベツ  
さつまいも・白菜・ねぎ など

#### 食べて学びを深める

教科で学習した内容と関連させた  
献立を実施しています。  
小学2年生国語科「ふきのとう」  
→4月 新じゃがいもとふきのうま煮

### 学校給食摂取基準

	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(%)	摂取エネルギー全体の13~20%	
脂質(%)	摂取エネルギー全体の20~30%	
カルシウム(mg)	350	450
マグネシウム(mg)	50	120
鉄(mg)	3.0	4.5
亜鉛(mg)	2.0	3.0
ビタミンA(μgRAE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.40	0.50
ビタミンB2(mg)	0.40	0.60
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7.0以上
食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満

小学校は、3・4年生の基準値です。