



令和6年 4月分学校給食予定献立表



今月の目標
学校給食について知ろう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU (あぐもぐ)

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		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・大豆製品	2群 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	
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	さわにわん	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし ねぎ			623
	とりにくのてりやき	鶏肉				砂糖 でんぷん		738
	ひじきとだいずのいために	大豆 竹輪	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖		
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	マーボどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	703
	はるさめのちゅうかあえ	まぐろ			キャベツ コーン きゅうり もやし にんにく	春雨 砂糖	ごま油 ごま	836
	だいがくいも					さつまいも 砂糖 でんぷん	菜種油	
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	とうふじる	豆腐 かまぼこ		にんじん	えのきたけ ねぎ			628
	やきさばのおろしかけ	さば			大根	砂糖 でんぷん		747
	やさいのだいずあえ	鶏肉 大豆		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根	砂糖		
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	ごじる	豆腐 豚肉 油揚げ 大豆 みそ			ごぼう こんにゃく ねぎ			613
	レバーいりごまつね (小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー 大豆			玉ねぎ	砂糖 パン粉 でんぷん	ごま 大豆油 菜種油	754
	きりぼしだいこんのふくめに	揚げはんぺん		にんじん さやいんげん	切り干し大根 しいたけ	砂糖		
15 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ グリーンピース にんにく	ルウ 砂糖	菜種油	655
	れんこんチップス				れんこん		菜種油	776
	フルーツのいちごゼリーあえ				黄桃 バイン いちご	砂糖		
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	はっぼうたん	豚肉 いか えび		にんじん	白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが	砂糖 でんぷん	菜種油	596
	あいちけんさんしよくざい りぎょうざのすじょうかけ (小2個、中3個)	豚肉		にんじん	れんこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 小麦粉		728
	なまあげのみそいため	生揚げ みそ		にんじん	キャベツ もやし しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	しんたまねぎのすましじる	豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ			632
	キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	でんぷん 小麦粉 パン粉	菜種油	747
	ふきごはんのぐ	鶏肉 油揚げ		にんじん	ふき しいたけ	砂糖		
	あじつけかんそうどうふ	豆腐 きな粉				小麦粉 砂糖	植物油	
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	にくじゃが	豚肉 揚げはんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	菜種油	639
	いわしのうめしょうゆに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		764
	こまつなとさきみの あえもの	鶏肉		小松菜 にんじん	切り干し大根	砂糖		
19 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		
	しょうゆラーメン	焼き豚 豚肉		にんじん	たけのこ コーン もやし 白菜 ねぎ		ごま油	625
	はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	菜種油 ごま油 大豆油	726
	ひじきいりちゅうかサラダ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	

うらへつづきます

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
		赤 体を作る		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・大豆製品	2群 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 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		614	
	たまふじる	豆腐 かまぼこ		小松菜	えのきたけ ねぎ	玉ふ			
	けんちんしのだの にくみそかけ	豚肉 鶏レバー みそ 豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	植物油		732
	きんぴらごぼう	揚げはんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖			
23 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		640	
	みだくさんじる	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく 大根 ねぎ	でんぷん			
	チキンハンバーグの わふうソースかけ	鶏肉			玉ねぎ りんご しょうが にんにく	砂糖 でんぷん じゃがいも			763
	きりぼしだいごんの こまざるあえ	まぐろ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま		
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		640	
	にくだんごのすぶた	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	菜種油		
	ビーフンいため	鶏肉			もやし キャベツ	ビーフン 砂糖	ごま油		758
	あんにんフルーツ	豆乳			みかん パイン	砂糖			
25 木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		603	
	ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ			玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
	ほきフライのレモンふうみ	ほき			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油		727
	うのはなのいりに	おから 竹輪		にんじん	枝豆	砂糖	菜種油		
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		615	
	はるさめスープ	鶏肉 豆腐		にんじん いら チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しょうが ねぎ	春雨	ごま油		
	ピビンパのぐ(にく)	豚肉 大豆 みそ			たけのこ にんにく	砂糖	菜種油		726
	ピビンパのぐ(やさい)			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油		
	★おいわいいちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖	植物油		
30 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		695	
	カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	小麦粉 じゃがいも 砂糖	菜種油		
	だいなゲット(2個)	大豆 鶏肉 きな粉		にんじん		砂糖 でんぷん	菜種油		800
	キャベツソテー				玉ねぎ コーン もやし エリンギ キャベツ にんにく しょうが		菜種油		



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。
☆材料の都合により献立を変更することがあります。
☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。
☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。
TEL 48-5111 FAX 48-5114

平均値	小学校	635
	中学校	755
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		15回

※令和6年4月から令和7年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願致します。



- ◆小学校2～6年生、中学校 9日(火)開始
- ◆小学校1年生 23日(火)開始

給食の内容

- 主食(ご飯・パン・めん)
 - ・ご飯…週に3～4回
 - ・パン…月に1～2回
 - ・めん…月に1～2回
 ご飯は、知多半島の米「あいちのかおり」です。
パン、めんは、愛知県産の小麦粉「ゆめあかり・きぬあかり」が50%～100%の割合で入っています。
- 牛乳
愛知県内で搾乳した牛乳です。
- おかず
給食センターで作ります。
主菜、副菜、汁物等を組み合わせます。
ときには果物やデザートも出ます。



AGUMOGUの方針

- ・安全で栄養バランスのとれた給食を作る。
- ・遺伝子組み換え食品や unnecessaryな食品添加物(着色料・保存料等)は、できる限り使わないよう、心がける。
- ・野菜・魚・大豆・海藻等を積極的に使う。
- ・阿久比町、知多半島、愛知県の食材を中心に使う。



保護者の方へ
毎月献立表をCOCOO(ココウ)にて配信します。
ご家庭の食事と給食の献立が重ならないようしたり、食品の働きや栄養バランスのとり方の参考にしたりしてご活用ください。

給食だより

No. 136
阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU



令和6年4月

ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度、阿久比町立学校給食センターは、町立幼稚園・保育園5園、小学校4校、中学校1校、約4200人分の給食を調理します。安全・安心で、おいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



阿久比町の学校給食を紹介します！

4月献立表下のおたよりも一緒にお読みください。

副食(小さいおかず)

主に野菜を多く使った料理(和え物・炒め物・煮物など)を調理します。

牛乳(1本 200ml)

毎日つきます。成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質をとることができます。

副食(小さいおかず)

焼き物・揚げ物・蒸し物を調理し、手作りのたれをかける料理もあります。

主食(ご飯・パン・めん)

おかずと交互に、自分の量をしっかり食べましょう。※写真は小学校中学年の量です。

副食(大きいおかず)

汁物・煮物などに使う出汁は削り節から煮出してとり、素材の味を生かした薄味を心がけます。

学校給食は、栄養のバランスがとれた食事です。成長期の子どもの心と体の健康を支えます。また、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための「生きた教材」としての役割もあります。

保護者の皆様へ

- 献立表は、毎月COCOO(コクー)にて配信します。町ホームページに載せている「AGUMOGU給食レシピ50」もご活用ください。
- 給食当番の給食着は、週末に持ち帰り、洗濯・アイロンがけをお願いします。他のお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。
- 給食費(小学校250円、中学校290円)は、給食を作るための食材費になります。また、物価高騰により、給食費だけでは全食材費を賄うことができないため、町が食材費を一部負担しています。





給食の決まり★食事のマナーを守りましょう



おうちの人と一緒に確認してね♪

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。★</p> 	<p>手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> 
<p>協力して準備をしましょう。</p> 	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> 	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> 
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> 	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> 	<p>食器は大切に扱いましょう。</p> 

【 窒息事故の防止について 】

本年2月に、小学校の学校給食において、児童がうずら卵をのどに詰まらせて窒息する事故が発生しました。過去には、パンの早食いや、団子やプラムを咀嚼せず誤って飲み込んだことによる窒息事故が発生しています。特に、水分が少ないもの、思いがけず飲み込んでしまう可能性がある丸い形状のもの（豆、ナッツ類、ミニトマト、ブドウ、ゼリー等）は注意が必要です。



★食べ物は食べやすい大きさにして、よくかむ。
★落ち着いて、早食い、詰め込みはしない。

作ってみよう！給食レシピ

生揚げのみそ炒め



<材料 1人分>

生揚げ	20g	片栗粉	0.2g
キャベツ	15g	ごま油	0.2g
にんじん	7g		
もやし	12g		
赤みそ	2g		
おろし生姜	0.1g		
砂糖	2g		
酒	0.6g		
中華だし	0.3g		

給食1人分量を載せています。ご家庭の人数に合わせて調整してください。

<作り方>

- 生揚げは5mm厚さの2cm角、キャベツは2cm角、にんじんは5mm厚さのいちょうに切り、生揚げは湯通しする。調味料Aは合わせておく。
- 鍋にごま油を熱して、にんじん、キャベツ、もやしを炒める。
- 湯切りをした生揚げを加え、調味料Aを入れてよく炒める。
- 片栗粉を適量の水で溶いて、③に加えて、とろみが均等になるまでよく混ぜ合わせて炒める。

4月16日（火）提供予定です。