令和8年

4月献立表

AMA CITY

あま市学校給食センター

日付	曜日	献立名	おもに ち・にく・ほねになるもの（あかいろ） 1群	2群	おもに からだのちょうしをととのえるもの（みどりいろ） 3群	4群	おもに はたらくちからになるもの（きいろ） 5群	6群	備考
10	金	せきはん 牛乳		牛乳			せきはん	ごましお	
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう でんぷん		
		こまつなとハムのあえもの	ハム（ぶたにく）		こまつな	もやし	さとう		
		ふのみそしる	みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ	ふ さといも		
13	月	チキンカレーライス（むぎごはん） 牛乳	とりにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも カレールウ（こむぎこ）	あぶら	4月の愛知の野菜「キャベツ」「小松菜」
		フランクフルト	ぶたにく						
		ふくじんあえ				ふくじんづけ（きゅうり だいこん うり なす れんこん） キャベツ			
		おいわいいちごクレープ	とうにゅう			いちご	さとう		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
		れんこんのきんぴら	とりにく		さやいんげん にんじん	れんこん	さとう	あぶら	
		さわにわん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう えのきたけ			
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら	
		チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ	はくさい	さとう		
		ぐだくさんじる	ぶたにく かまぼこ		にんじん	こんにゃく たまねぎ だいこん			
16	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		かみかみの日「ごぼう」
		ハンバーグのデミソースかけ	とりにく			たまねぎ	さとう		
		ごぼうサラダ			みずな	ごぼう とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
		オニオンスープ	ベーコン（ぶたにく）		パセリ にんじん	セロリ たまねぎ にんにく		オリーブあぶら	
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		食育の日「春を感じる献立」
		さわらのたつたあげ 毎月19日は食育の日	さわら				でんぷん	あぶら	
		はるキャベツのあえもの	とりにく		こまつな	はるキャベツ	さとう		
		さくらのすましじる	かまぼこ		にんじん みつば	だいこん たまねぎ			
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		にくだんご	とりにく			たまねぎ	さとう こむぎこ		
		ひじきのいために	とりにく	ひじき	さやいんげん		さとう	あぶら	
		けんちんじる	とうふ		にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ	さといも		
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		広島県
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
		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	あぶら	
		しそあえ			みずな しそ	はくさい			
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		全国郷土料理の日「広島県」
		あげどりのレモンソース	とりにく			レモン しょうが	でんぷん こめこ さとう	あぶら	
		おおひら	とりにく あつあげ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ	さといも さとう	あぶら	
		いそかあえ		のり		もやし キャベツ	さとう		
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら	
		わふうマカロニサラダ	かつおぶし			きゅうり えだまめ	マカロニ さとう	あぶら	
		わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん			
24	金	ごもくきしめん 牛乳	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しめじ	きしめん でんぷん		アジパラ応援献立「中華人民共和国」
		かきあげ			にんじん しゅんぎく	ごぼう たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
		いんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま	
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		はるまき	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こむぎこ はるさ	あぶら	
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく ぶたレバー みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん		
		きゅうりのかおりづけ				きゅうり	さとう	ごまあぶら	
28	火	なめし 牛乳		牛乳	だいこんのは		ごはん		
		さばのしょうゆこうじやき	さば						
		きりぼしだいこんのいために	ぶたにく あぶらあげ			きりぼしだいこん とうもろこし えだまめ	さとう	あぶら	
		かきたまじる	とりにく たまご		にんじん みつば	はくさい えのきたけ	でんぷん		
30	木	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			あいちのこめこパン		
		キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
		チキンのトマトに	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ パイナップル もも	さとう		

※物資購入の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

毎月19日は食育の日“お家でごはんの日”

食べ物のはたらきで、赤・緑・黄の「三つのグループ」に分けることができます。さらに細かく栄養成分でグループ分けしたものが「六つの食品群」です。

給食では、みなさんが毎日健康に過ごせるように、いろいろなはたらきをもつ食べ物をバランスよく組み合わせて献立を考えています。

好ききらいしないで、何でも食べましょう。

食べ物のはたらきごとに、グループに分けて記載しています！

おもに ち・にく・ほねになるもの（あかいろ） 1群	2群	おもに からだのちょうしをととのえるもの（みどりいろ） 3群	4群	おもに はたらくちからになるもの（きいろ） 5群	6群
主にたんぱく質を含む食品	主にカルシウムを含む食品	主にカロテンを含む食品	主にビタミンCを含む食品	主に炭水化物を含む食品	主に脂質を含む食品
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜 にんじん・ピーマンなど	色の薄い野菜・果物 だいこん・ごぼうなど	ご飯・パン・めん・いも類・砂糖など	油・バター・ごまなど