

令和8年4月 こんだてひょう

犬山市立犬山北小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			からだをつくる		体の調子を整える		体を動かすエネルギーになる	
			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	水	せきはん ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう	入学・進級お祝い献立		こめ もちごめ	
		さわらのさいぎょうやき	さわら しろみそ				さとう	
		ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし		
		さくらかまぼこいりあおさしる	とうふ かまぼこ	あおさ	ねぎ にんじん	だいこん えのきたけ		
		おいわいデザート					おいわいデザート	
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		ポークカレー	ぶたにく ぶたしパー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		コールスローサラダ	ツナ		にんじん	コーン きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト				
17	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		まぐろとだいたすのごまがらめ	まぐろ だいたす				じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま
		やさいのなめたけあえ			こまつな にんじん	もやし あじつけえのきたけ		
		わかめじる まごわ(は)やさしい	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ		
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
		しゅうまい	しゅうまい					
		もやしのちゅうかあえ ~中華人民共和国~			にんじん	もやし きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
21	火	はるのかおりごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふき たけのこ	アルファーマイ アルファかもちごめ さとう	あぶら
		あじのしおやき	あじ					
		ゆかりあえ			にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり		
		とうにゅうみそしる	とうふ とうにゅう ミックスみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい		
22	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		アスパラいりクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら
		ひじきのマリネ	ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
		オレンジ				オレンジ		
23	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら
		きりほしだいこんのもの	ちくわ あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん	さとう	あぶら
		かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん	
24	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
		みそラーメン	ぶたにく なると ミックスみそ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく		
		にくだんごのチリやさいソース	にくだんご だいたす		ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら
		チーズむしパン		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ			ホットケーキミックス さとう	あぶら
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		なのはなコロッケ					なのはなコロッケ	あぶら
		ほうれんそうのしらあえふう	こうやどうふ		ほうれんそう にんじん	もやし		ごま
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく はんぺん あつあげ		にんじん	だいこん	さとう	あぶら
30	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ハンバーグのしんたまねぎソース	ハンバーグ			たまねぎ	さとう	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ
		もちむぎとキャベツのスープ	とりにく		にんじん パセリ	コーン キャベツ もやし	もちむぎ	

- ・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
- ・毎月19日は「食育の日」として、『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いも を取り入れた献立を紹介し、今月は17日に実施します。
- ※ 献立内容は都合により変更することがあります。



