

令和6年度 4月

げんきさう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
11	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		豆腐汁	豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ えのきだけ	
		焼きさばのおろしかけ	さば	大根	砂糖 でんぷん
		野菜の大豆和え	鶏肉 大豆	にんじん 小松菜 もやし 切り干し大根	砂糖
12	金	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		呉汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	ごぼう ねぎ こんにゃく	
		レバー入りごまつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆	玉ねぎ	ごま 砂糖 でんぷん パン粉 菜種油 大豆油
		切り干し大根の含め煮	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	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ グリンピース エリンギ トマト にんにく	ルウ 砂糖 菜種油
		れんこんチップス		れんこん	菜種油
		フルーツのいちごゼリー和え		パイン 黄桃 いちご	砂糖
16	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		はっほうたん 八宝湯 <small>『湯』は『スープ』を意味し、 具材たっぷりの中華スープです。</small>	豚肉 えび いか	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
		愛知県産食材入りぎょうざの酢しょうゆかけ (2個)	豚肉	玉ねぎ れんこん にんじん	砂糖 でんぷん 小麦粉
		生揚げのみそ炒め	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 <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		新たまねぎのすまし汁	豆腐	玉ねぎ にんじん えのきだけ	
		キャベツ入りメンチカツ	豚肉 鶏肉	キャベツ	パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 菜種油
		ふきごはんの具	鶏肉 油揚げ	にんじん ふき しいたけ	砂糖
		味付乾燥豆腐	豆腐 きな粉		小麦粉 砂糖 植物油
18	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		肉じゃが	豚肉 揚げはんぺん	玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	じゃがいも 砂糖 菜種油
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし	赤しそ 梅肉	砂糖 でんぷん
		小松菜とささみの和え物	鶏肉	小松菜 にんじん 切り干し大根	砂糖
19	金	中華めん <small>牛乳</small>	牛乳		めん
		しょうゆラーメン	豚肉 焼き豚	たけのこ にんじん とうもろこし もやし 白菜 ねぎ	ごま油
		春巻き	豚肉	にんじん たら キャベツ もやし エリンギ	菜種油 大豆油 ごま油 でんぷん 小麦粉
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま ごま油 砂糖
22	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		玉ふ汁	豆腐 かまぼこ	小松菜 ねぎ えのきだけ	玉ふ
		けんちゃん信田の肉みそかけ (年少まで1/2個)	豚肉 鶏レバー ひじき 豆腐 油揚げ たら みそ	にんじん	砂糖 植物油 でんぷん
		きんぴらごぼう	揚げはんぺん	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	砂糖
23	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 えのきだけ ねぎ こんにゃく 玉ねぎ	でんぷん
		チキンハンバーグの和風ソースかけ	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
		切り干し大根のごま酢和え	まぐろ	切り干し大根 にんじん きゅうり	ごま 砂糖

24日(水)から裏面になります。

日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
24	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		肉団子の酢豚	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ	砂糖 でんぷん 菜種油
		ビーフン炒め	鶏肉	キャベツ もやし	ビーフン 砂糖 ごま油
		杏仁フルーツ	豆乳	みかん パイン	砂糖
25	木	わかめごはん 牛乳	牛乳		わかめごはん
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	
		ほきフライのレモン風味	ほき	レモン	パン粉 砂糖 菜種油 小麦粉
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油
26	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		春雨スープ	鶏肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ たら チンゲン菜 白菜 ねぎ しょうが	春雨 ごま油
		ビビンバの具(肉)	豚肉 大豆 みそ	たけのこ にんにく	砂糖 菜種油
		ビビンバの具(野菜)		小松菜 にんじん もやし	ごま 砂糖 ごま油
		★ピーチゼリー		もも	砂糖
30	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		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	じゃがいも 砂糖 小麦粉 菜種油
		大豆ナゲット	鶏肉 大豆 きな粉	にんじん	菜種油 でんぷん 砂糖
		キャベツソテー		キャベツ 玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが エリンギ	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。★は、業者配送です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆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。

〈今月の阿久比町産の野菜〉



小松菜

ご進級おめでとうございます



色とりどりの花が咲き、あちらこちらで春を感じるようになりました。4月11日から、久しぶりの給食がはじまります。子どもたちは、楽しみにしてくれていたでしょうか？

給食センターでは「給食をたくさん食べて大きくなってね」の心をこめて、子どもたちの成長を応援します。楽しい給食の時間となるよう職員一同がんばりますので、1年間よろしく願いいたします。



給食のレシピを紹介します♪

小松菜とささみの和え物

4月18日の給食で提供予定です。お楽しみに♪

【材料：4人分】

- 小松菜・・・・・・・・・・85g
- にんじん・・・・・・・・・・35g
- 切り干し大根(乾燥)・・8g
- 鶏ささみ・・・・・・・・・・50g
- A(こいくちしょうゆ大さじ1/2、砂糖大さじ1)

【作り方】

- ① Aの調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジにかけて砂糖を溶かし、冷ましておく。
- ② 小松菜は1.5cm幅、にんじんは千切りにする。
- ③ 切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、ささみをゆでる。粗熱をとり、細かく裂く。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、切り干し大根、にんじんの順に加え、再び沸騰したら小松菜も入れてさっとゆでで冷ます。
- ⑥ ⑤の水気を絞り、ささみと①で和える。



【×モ】

小松菜は年間を通して阿久比町で生産されています。4月の給食にも阿久比町産の小松菜を使用します。小松菜や切り干し大根は、成長に必要な栄養素の鉄分やカルシウムが豊富に含まれているので、ご家庭でもぜひ取り入れてほしい食材です。

献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。 阿久比町立学校給食センターAGUMOGU(あくもぐ) TEL48-5111 FAX48-5114

※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。

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU(あくもぐ)給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪

