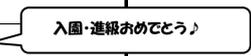


令和6年度5月

げんきごう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
1	水	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 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
		しゅうまいの甘酢あんかけ (2個)	豚肉 鶏肉 たら 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん ごま油 パン粉 小麦粉
		ツナとチンゲン菜の炒め物	まぐろ	チンゲン菜 キャベツ たけのこ エリンギ	砂糖
2	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		若竹汁	豆腐 わかめ	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	
		かぶと型ハンバーグのたれかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん
		ちらしずしの具		ちくわ にんじん 切り干し大根 しいたけ	砂糖
		★こどもの日デザート 		豆乳 りんご	砂糖
7	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		新たまねぎのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖 でんぷん
		もやしのお浸し	鶏肉	にんじん もやし	ごま 砂糖
8	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		八宝湯	豚肉 いか えび	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが チンゲン菜 しいたけ	ごま油 砂糖 でんぷん
		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
		甘夏ポンチ		甘夏みかん 黄桃 パイン	砂糖
9	木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		肉じゃが	豚肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも 砂糖
		野菜はんぺんのごまだれかけ	はんぺん	にんじん キャベツ とうもろこし しょうが	ごま 砂糖 でんぷん
		キャベツのたくあん和え		たくあん キャベツ きゅうり もやし	砂糖
10	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		実だくさん汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	でんぷん
		けんちん信田の肉みそかけ (年少まで1/2個)	豚肉 鶏しパー たら みそ 豆腐 油揚げ ひじき	にんじん	砂糖 でんぷん 植物油
		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 大豆 ちくわ	枝豆 にんじん	砂糖 ごま油
13	月	わかめごはん 牛乳	牛乳		わかめごはん
		玉ふ汁	豆腐 かまぼこ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	玉ふ
		コロック		にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 菜種油 小麦粉 パン粉 植物油
		小松菜の大豆和え	大豆 ハム	小松菜 にんじん キャベツ	砂糖
		★お祝いいちごゼリー 		豆乳 いちご	砂糖 植物油
15	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		豚肉と大根の煮物	豚肉 揚げはんぺん こんにゃく	にんじん 大根 さやいんげん こんにゃく	砂糖
		青じそ入りあじフライ	あじ	しそ	パン粉 小麦粉 菜種油 でんぷん
		卵の花の炒り煮	鶏肉 おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖
16	木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト にんにく エリンギ	砂糖 ルウ
		グラタン	豆乳 おから	にんじん ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん 植物油
		アスパラガスのサラダ		アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング

17日(金)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
17	金	中華めん 牛乳	牛乳		めん
		坦々めん	豚肉	にんじん チンゲン菜 もやし ねぎ たけのこ	ごま ごま油
		焼きぎょうざの辛子しょうゆかけ(2個)	豚肉	にら キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん
		海藻の中華和え	わかめ こんぶ ぶりのり とさかのり	赤ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆	砂糖 ごま油
20	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	でんぷん
		レバー入りつくね(年中から2個)	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	米粉 砂糖 菜種油 でんぷん
		いかときゅうりの酢の物	いか わかめ	きゅうり もやし とうもろこし	ごま 砂糖
22	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		もずくスープ	鶏肉 もずく	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 しょうが しいたけ	ごま油
		まぐろのねぎソース	まぐろ	ねぎ にんにく しょうが	でんぷん 米粉 砂糖 菜種油
		春雨サラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり もやし にんにく	春雨 砂糖 ごま ごま油
23	木	サンドイッチバンズパン 牛乳	牛乳		パン
		アスパラガス入りクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉 バター 菜種油
		うす型ハンバーグのケチャップソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉	玉ねぎ	砂糖 パン粉 でんぷん
		コールスローサラダ	パンにはさんで食べてね	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング
24	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		豆乳入り根菜のみそ汁	豆腐 わかめ みそ 豆乳	にんじん 大根 かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ えのきたけ	
		ししゃもフライのレモン風味	ししゃも	レモン	パン粉 小麦粉 砂糖 菜種油
		切り干し大根の含め煮	豚肉 油揚げ 大豆	にんじん さやいんげん 切り干し大根	砂糖
27	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		生揚げの旨煮	生揚げ 鶏肉 揚げはんぺん	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん
		ごぼう入りつくね(年中から2個)	鶏肉 大豆	玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん 菜種油
		竹輪とたけのこの酢みそ和え	ちくわ みそ	たけのこ もやし きゅうり	ごま 砂糖
28	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ポテトとキャベツのスープ	ウインナー	小松菜 にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも
		オムレツ	卵		でんぷん 砂糖 大豆油
		チキンライスの具	鶏肉	にんじん 玉ねぎ エリンギ	オリーブ油
29	水	小型ロールパン 牛乳	牛乳		パン
		焼きそば	豚肉 いか あおのり 揚げはんぺん	にんじん 小松菜 キャベツ	めん 菜種油
		アスパラガス入りメンチカツ	鶏肉 鶏レバー 大豆	アスパラガス 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん 菜種油
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん 黄桃 パイン	砂糖
30	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく	でんぷん
		さばの銀紙焼き	さば みそ		米粉 砂糖
		ひじきの和え物	ひじき ハム	赤ピーマン キャベツ	砂糖 ごま油
31	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖
		豆腐バーグのおろしかけ	豆腐 大豆 鶏肉	玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん
		卵入り千草和え	卵	にんじん 小松菜 もやし	ごま 砂糖

☆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は、小松菜です。



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)給食レシビ50」を掲載しています。見てね♪

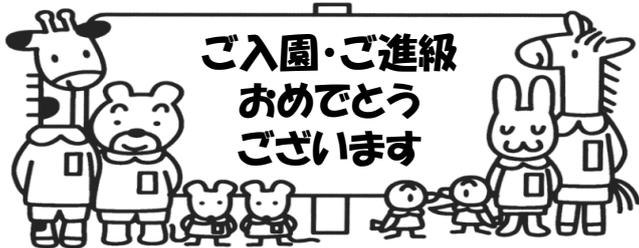


# 給食だより♪春号

阿久比町立学校給食センター

AGUMOGU

令和6年度4月発行



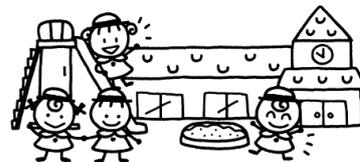
幼稚園・保育園では、給食を町の学校給食センターで作っています。

小・中学校および幼稚園・保育園と統一献立で実施していますが、食材によっては幼稚園・保育園の内容を一部変更して、子どもたちが食べやすいように工夫しています。

センター方式による給食にご理解とご協力をお願いいたします。

## 給食の紹介

<主食> 米飯・・・週3～4回程度  
パン・・・月1～2回程度  
めん・・・月1～2回程度



<副食> 煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、汁物、和え物、炒め物など変化に富んだ献立を心がけています。

<牛乳> 毎日飲みます。



## 幼稚園ではこれだけ食べています

### 【幼児一人一回当たりの給食基準】

エネルギー	490kcal
タンパク質	18g
脂質	15.9g
カルシウム	290mg
鉄	2mg
ビタミンA	190 $\mu$ gRAE
ビタミンB1	0.3mg
ビタミンB2	0.3mg
ビタミンC	15mg

## 阿久比町の方針

- ★安全で栄養バランスのとれた給食を作ります。
- ★遺伝子組み換え食品や不必要な食品添加物（着色料・保存料等）は、できる限り使わないよう、心がけます。
- ★野菜、魚、大豆、海藻等を積極的に使います。
- ★阿久比町、知多半島、愛知県の食材を中心に使います。  
(阿久比町産の食材名は、げんき号で紹介します。)



入園されたお子さんは、初めておうちの方から離れてお友達や先生との食事を経験します。はじめのうちは慣れなくて給食を十分に食べられないかもしれませんが、園生活に慣れてくると、徐々に食べられるようになり、多くの子は年中児になる頃にはおかわりに並ぶようになっていきます。

幼稚園で楽しく食べることができたり、苦手な食べ物に挑戦できたときは、ご家庭でもたくさんほめてあげてください♪

心をこめて作るので、  
みんなもしっかりたべて  
大きなあれ☆



大人も  
子どもも

# 元気な1日は朝食から！ 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんを食べて**3**つの目覚ましスイッチオン！！



**1**

脳に栄養を送り  
脳が目覚めるスイッチ

**2**

体温を上げて  
身体が目覚めるスイッチ

**3**

おなかの中の  
陽が目覚めるスイッチ



バランスのよい朝食を目指しワンステップアップ！！



ステップ1

何も食べない人



果物・乳製品・主食の  
どれかをとりましょう。



ステップ2

何か1品食べる人

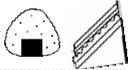


1品が果物・乳製品・菓子などの  
場合は、主食に変えましょう。



ステップ3

主食を食べている人



おかずを1品つけましょう。  
具たくさんみそ汁やスープ、乳製品など。



ステップ4

主食+1品を  
食べる人



主食・主菜・副菜をそろえる  
ことを目指しましょう。



ステップ5

主食・主菜・副菜が  
そろっている人



素晴らしい朝食です。乳製品や野菜・  
果物をプラスしてバランスアップしましょう。



## げんき号(毎月の献立表)では、赤・緑・黄に分けています♪

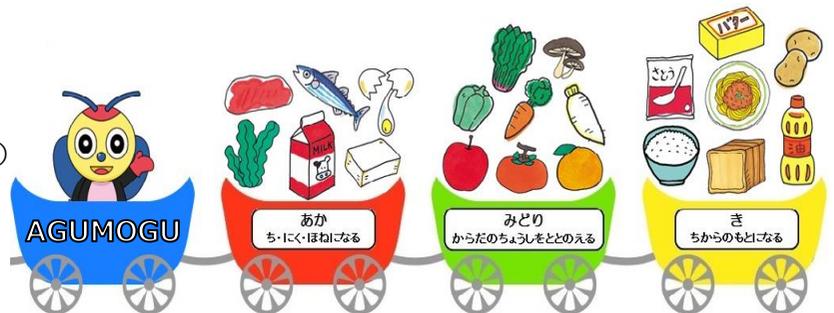
成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特に、たんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。成長期には、サプリメントではなく、できるだけ食品からとることが大切です。

以下の三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べるとバランスよくとることができます。

★赤色群…たんぱく質（からだをつくる）  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆、海藻など

★緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）  
⇒野菜、果物、きのこ類

★黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）  
⇒米、いも類、パン類、油など



給食は栄養バランスを考えてつくられています。  
主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てるときのヒントにしてみてくださいね。

献立表(毎月)・給食だより(年4回)を給食センターより発行します。  
ぜひ、読んでくださいね♪

