

令和8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
13	月	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		大豆ナゲット	鶏肉 大豆 きな粉	にんじん	でんぷん 砂糖 油
		米粉のハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト にんにく エリンギ	米粉ルウ 砂糖
		コーンサラダ	まぐろ	キャベツ とうもろこし 枝豆	ドレッシング
14	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		ふきごはんの具	鶏肉 油揚げ	にんじん ふき たけのこ	砂糖
		さんまのみぞれ煮	さんま	大根	砂糖 でんぷん
		新玉ねぎのすまし汁	豆腐	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	
		★蒲郡みかんゼリー		みかん	砂糖
15	水	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖 でんぷん
		野菜とかつおの和え物	かつお	小松菜 にんじん キャベツ もやし	砂糖
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく	
16	木	ソフトめん <small>牛乳</small>	牛乳		めん
		トマトソース	豚肉 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ エリンギ	小麦粉 油 砂糖
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油
		豆まめサラダ	まぐろ 大豆	枝豆 キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ
17	金	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		レバー入りつくね(年中から2個)	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖 油
		肉じゃが	豚肉 はんぺん	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも 油 砂糖
		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
20	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		まぐろのねぎソース	まぐろ	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 油 でんぷん 米粉
		ひじき入り中華サラダ	鶏肉 ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま ごま油 砂糖
		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	ごま油 砂糖 でんぷん
21	火	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	しょうが	オリーブ油
		米粉のカレーライス	豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 米粉ルウ 砂糖
		フルーツのみかんゼリー和え		みかん パイン 黄桃	砂糖
22	水	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		春巻き	鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが しそ	でんぷん 小麦粉 油 春雨 砂糖 コーンスターチ
		もやしの中華和え	まぐろ	もやし きゅうり とうもろこし	ごま ごま油 砂糖
		春雨スープ	豚肉	にんじん なら たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 しょうが	春雨 ごま油

今月の阿久比町産の野菜は、小松菜です。



23日(木)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
23	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし	赤しそ 梅	でんぷん 砂糖
		切り干し大根の含め煮	豚肉 はんぺん 大豆	切り干し大根 にんじん さやいんげん しいたけ	砂糖
		実だくさん汁	鶏肉 生揚げ	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	
24	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		コロッケ		にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉
		こまつな和え	まぐろ	にんじん 小松菜 キャベツ	砂糖
		新玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 ねぎ えのきたけ	
27	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		えびしゅうまいの甘酢あんかけ(2個)	えび たら	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん パン粉 油
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん ごま油 オイスターソース
		春雨の中華和え	まぐろ	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	春雨 ごま ごま油 砂糖
28	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		米粉たらフライのレモン風味	たら	レモン	米粉 でんぷん 砂糖 油
		五目きんぴら	鶏肉	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	ごま 砂糖 ごま油
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ	
		★お祝いゼリー	豆乳	いちご	砂糖
30	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ハンバーグの和風ソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 油 でんぷん
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 油
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ	

☆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。

☆献立や食に関するお問い合わせは給食センター(TEL48-5111)へご連絡ください。 ※令和8年4月から令和9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。



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13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」と心をこめて、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年間よろしくお願ひいたします。



給食のレシピを紹介します♪

4月24日の給食で提供予定です。

こまつな和え

【材料：4人分】

- 小松菜・・・・・・・・・・85g
- にんじん・・・・・・・・・・35g
- 切り干し大根(乾燥)・・8g
- ツナ缶・・・・・・・・・・1缶
- 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。ツナは汁気を切る。
- 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、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。
- ⑤ ④の水気を絞り、ツナと①で和える。

【メモ】

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。



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



<あぐもぐレシピ50QRコード>



給食だより♪春号

<阿久比町の学校給食QRコード>

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU
令和8年度4月発行



ご進級
おめでとう
ございます

幼稚園・保育園・こども園では、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・こども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・こども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。

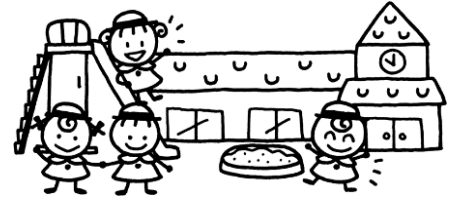
給食の紹介

<主食> 米飯・・・週3～4回程度
パン・・・月1～4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	20g
脂質	13.6g
カルシウム	290mg
鉄	2mg
ビタミンA	190μgRAE
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 unnecessary 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、愛知県産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。)

給食のレシピを紹介します♪ レモンソース

【材料：4人分】

レモン汁・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ1/2
砂糖・・・大さじ1

【作り方】

鍋にすべての調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
(電子レンジにかけてもよい)



園児たちにも人気があるレモンソースのレシピです。
白身魚フライ・鮭フライ・いかフライ・鶏肉の唐揚げのタレにおすすめです！
4月28日の給食でも米粉たらフライのソースで提供予定です。



<あくもくレシピ50QRコード>

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♪

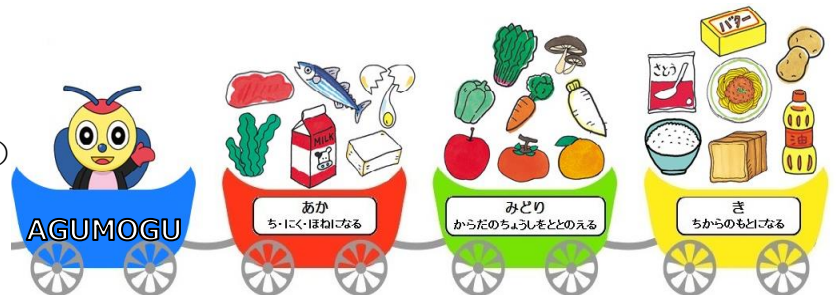
成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特に、たんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。成長期には、サプリメントではなく、できるだけ食品からとることが大切です。

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。
阿久比町のホームページでも閲覧できます。ぜひ、読んでくださいね♪

<献立表QRコード>

