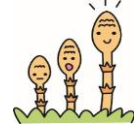




4月予定献立表



《今月のめあて》

じゅんぴのしかたを しっかりおぼえよう

令和8年度 4月

給食回数 16 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
8 水	あずきごはん わかたけじるとりのからあげしのだに	○	あずき とうふ わかめ かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こめぬか でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	ながねぎ たけのこ とうがらししょうが にんにく たまねぎ さやいんげん ほししいたけ にんじん	ご入学、ご進級 おめでとうございます。
9 木	セルフサンド (コッペパン・やきそば) はるやさいのスープに フルーツクリーム	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム	パン むしちゅうかさそば さとう あぶら じゃがいも でんぶん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく ミックスフルーツ	今年度も、安全でおいしい 給食を提供できるよう、職員 一同、努めてまいります。 よろしくお願ひいたします。
10 金	ちゅうかうまにどん だいこんのナムルふう こくとうピーンズ	○	ぶたにくいか ちくわ かつおぶし ツナ だいたず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごまくろざとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン しょうが だいこん ホールコーン	
13 月	むぎごはん みそしる ぶりのてりあげ ブロッコリーソテー	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶり レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく でんぶん さとう	きりほしだいこん こまつな キャベツ ブロッコリー にんじん エリンギ	8日(水)あずきごはん 入学・進級をお祝いする気持ち を込めて、あずきごはんを作りま す。
14 火	ジャージャーめん たまごとキャベツのいためもの デコボン	○	ぶたにくだいたず みそ たまごとりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎしょうが キャベツ デコボン	
15 水	スコーン てづくりいちごジャム チキンのスープに スパゲティ・ナポリタン	○	ぎゅうにゅう なまクリーム たまごとりにく とりがら ベーコン	こむぎこ バター さとう じゃがいも あぶら スパゲッティ	いちご レモン たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく マッシュルーム ピーマン トマトジュース	16日(木)たけのこご飯 生のたけのこを米ぬかと鷹の 爪で茹で、あく抜きをしてから炊 き上げます。この時期限定の春 の香りを味わってください。
16 木	たけのこごはん すましじる まつかぜやき ごもくまめ	ヨ	あぶらあげ こんぶ とりにく かつおぶし とうふ ひじき みそ だいたず ちくわ ヨーグルト	こめ こめぬか さとう あぶら でんぶん パンこ ごまあぶら ごま	たけのこ とうがらし だいこん えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん ごぼう	
17 金	チキンピラフ ぶたにくのこみロベールふう じゃがいものチーズやき	○	とりにく ぶたにく きんときまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しめじ ホールトマト パセリ	☆20日(月)から1年生の給食が 始まります。 給食では、豊富な食体験の機 会となるよう、さまざまな食材を 使った料理の提供を心がけてい ます。初めて食べる料理もたくさん 登場すると思いますが、まずは 一口食べて、6年間で多くの食 体験をして欲しいと思います。
20 月	にくみそライス チャブチ デコボン	○	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん はるさま ごまあぶら ごま	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん にんにく しょうが こまつな デコボン	
21 火	カレーライス ボイルやさ い たまねぎドレッシング	○	ぶたにく わかめ だいたず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな	
22 水	ピザサンド ポトフ ブロッコリーのオイスターいため	○	ベーコン チーズ ぶたにく しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリ にんにく ブロッコリー こまつな ホールコーン	
23 木	スパゲッティミートソース あおのりだいたずポテト そらまめ	○	ぶたにくだいたず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト そらまめ	23日(木)そらまめ そらまめは初夏を知らせる野菜 です。今が一番おいしい季節で す。まめのまわりの薄皮には食 物繊維がたっぷり含まれてい るので、やわらかい物は薄皮ごと 食べることができます。食物繊維 には便秘を予防する効果あり ます。
24 金	きびごはん みそしる いかのからあげこうみソース ごもくきんぴら	○	とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ いか とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら こんにやく	えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん セロリ ごぼう さやいんげん	
27 月	むぎごはん けんちんじる マグロアンドマグロもどき じゃこいりいとんソテー	○	なまあげ かつおぶし こんぶ こうやとうふ めかじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう こんにやく	にんじん ながねぎ しめじ だいこん ごぼう しょうが さやいんげん えだまめ	
28 火	むさしのかでうどん (うどん・つけじる・ゆでやさ い) ちくわのいそべあげ デコボン	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん デコボン	☆くだもの 4月は、デコボンや美生柑の春 の柑橘を使用予定です。さわや かな香りと甘酸っぱさは、暖かく なる季節にぴったりです。
30 木	タコライス(むぎごはん・ミート・キャ ベツ・ソース) おしむぎのスープ みしょうかん	○	ぶたにく チーズ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ホールマト レモン キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく みしょうかん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

635kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



Facebook・クックパッドやっています



学校給食は栄養バランスの摂れた食事で、成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも給食の話題に触れてみてください。