



# 4月 献立予定表 (前半)



令和8年度 A献立 (小学校)

曾於市学校給食センター

曜日		月	火	水	木	金	
<b>こんだて名 (はいぜん図)</b> エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中 おもに体をつくるものになるもの おもに体のちようしをととのえるもの おもにエネルギーのもとになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ		 <b>献立表の見方</b> その日の献立名が書いてあります。配膳の仕方を絵で示していますので、配膳の参考にして下さいね。 小学校・中学校のエネルギー量(左)とたんぱく質量(右)をのせています。 使用している食品を、体内での働き・栄養素ごとに分けています。給食では、毎日バランスよく栄養をとることができるよう、たくさんの食品を使っています。 その日、ご家庭の食事で特に取り入れていただきたい食品を書いています。ぜひご活用ください。 その日の給食に関することや、マナーなど食に関するたくさんの情報が書いてあります。学校やおうちで、ぜひ毎日読んでくださいね！	<b>8</b> <b>始業式</b> <b>ご入学・ご進級 おめでとうございます。</b> みなさんが元気に学校生活を送れるように、今年度も給食センター職員一同、力を合わせて安心安全なおいしい給食作りに取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いたします。 	<b>9</b> <b>④ジュシーフルーツ</b> <b>①麦ごはん ③ポークカレー</b> 657 22.2 817 26.9 <b>③ぶたにく ②ぎゅうにゅう</b> <b>③にんじん えだまめ</b> <b>③にんにく たまねぎ りんご</b> <b>④パイン みかん もも みかんかじゅう</b> <b>①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう</b> <b>③あぶら</b> <b>③カレー粉 醤油 とんかつソース カレールウ カレーフレーク</b> <b>豆・淡色野菜・海藻</b>	<b>10</b> <b>④もやし炒め</b> <b>①麦ごはん ③麻婆豆腐</b> 647 28.9 807 35.9 <b>③ぶたにく きゅうにく どうふ だいず みそ</b> <b>②ぎゅうにゅう</b> <b>③にんじん えだまめ</b> <b>④あかピーマン あおピーマン</b> <b>③にんにくしょうが たまねぎ しいたけ</b> <b>たけのこ ④もやし コーン</b> <b>①こめ おぎ ③さとう でんぷん ④さとう</b> <b>③あぶら</b> <b>③トウバンジャン 醤油 みりん ④塩 こしょう</b> <b>海藻・果物・芋</b>		
		<b>13</b> <b>④菜の花そぼろ丼の具</b> <b>①麦ごはん ③青のりのすまし汁</b> 644 25.3 829 30.8 <b>③とうふ ④ぶたにく たまご だいず</b> <b>②ぎゅうにゅう ③あおさ</b> <b>③にんじん ④にんじん えだまめ なのはな</b> <b>③たけのこ キャベツ ④しょうが たまねぎ</b> <b>①こめ むぎ ④さとう でんぷん</b> <b>④ごまあぶら あぶら</b> <b>③昆布だし かつお節だし 醤油 塩 ④醤油 酒 みりん 塩 酢</b>	<b>14</b> <b>④甘夏ミカンのサラダ</b> <b>①コッペパン ③新じゃがのミートソース煮</b> 566 23.8 709 29.0 <b>③ぶたにく とりにく</b> <b>②ぎゅうにゅう ③こなチーズ</b> <b>③トマト えだまめ ④にんじん</b> <b>③にんにく たまねぎ しめじ セロリ</b> <b>④キャベツ きゅうり なつみかん</b> <b>①コッペパン ③じゃがいも さとう ④はちみつ</b> <b>③あぶら ④あぶら</b> <b>③赤ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ とんかつソース 醤油 ツリケチャップ ④酢 塩 こしょう</b>	<b>15</b> ★お祝い献立★ <b>⑤お祝いゼリー</b> <b>④豚肉のしょうが炒め</b> <b>①麦ごはん ③たけのこのみそ汁</b> 636 30.2 779 38.8 <b>③あぶらあげ とうふ みそ ④ぶたにく</b> <b>②ぎゅうにゅう ③わかめ</b> <b>③にんじん はねぎ ④にんじん いら</b> <b>③たまねぎ えのきたけ たけのこ</b> <b>④たまねぎ キャベツ しょうが ⑤いちご クランベリー</b> <b>①こめ むぎ ④さとう でんぷん ⑤さとう ④あぶら</b> <b>③煮干しだし ④みりん 醤油 酒</b>	<b>16</b> <b>④小松菜ソテー</b> <b>①コッペパン ③春野菜のシチュー</b> 580 32.0 733 39.7 <b>③とりにく あさり ④ベーコン</b> <b>②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ</b> <b>③にんじん アスパラガス ④こまつな</b> <b>③にんにく たまねぎ ④コーン キャベツ</b> <b>①コッペパン ③じゃがいも こめこ ④あぶら ④あぶら ごま</b> <b>③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう</b>	<b>17</b> ★そgood給食★ <b>⑤ゆずゼリー</b> <b>④鶏肉のゆず南蛮</b> <b>①そおごはん ③そgoodみそ汁</b> 683 26.3 818 30.8 <b>③とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく</b> <b>②ぎゅうにゅう</b> <b>③にんじん はねぎ ④にんじん</b> <b>③たまねぎ さんとうさい しめじ</b> <b>④たまねぎ きゅうり ゆず ⑤ゆず</b> <b>①こめ ③じゃがいも ④でんぷん さとう ⑤さとう ④あぶら ごま</b> <b>③煮干しだし 酢 醤油</b>	
		<b>調味料・その他</b> <b>ぜひご家庭で!</b> <b>魚・乳製品・芋</b>	<b>調味料・その他</b> <b>ぜひご家庭で!</b> <b>卵・海藻・緑黄色野菜</b>	<b>調味料・その他</b> <b>ぜひご家庭で!</b> <b>魚・豆・種実</b>	<b>調味料・その他</b> <b>ぜひご家庭で!</b> <b>豆・淡色野菜・果物</b>	<b>調味料・その他</b> <b>ぜひご家庭で!</b> <b>小魚・卵・海藻</b>	
		<b>メモ</b> 菜の花は春を感じさせる食べ物の一つです。春の野菜はほろ苦さがあり、子どものうちは苦手と思う人もいますが、年を重ねるとおいしく感じられるようになります。人間の味覚は不思議です。そばと一緒に味わってください。		<b>メモ</b> 給食のパンは、大隅町にある「岩川南州パン」の方がつくられています。コッペパン、黒糖パン、リンゴミルクパンなどたくさんの種類があり、それぞれ違った味を楽しめます。		<b>メモ</b> 小松菜はカロテンやビタミンCを豊富に含んでいるだけでなく、カルシウムや鉄分も多く含む栄養いっぱい野菜です。給食ではさまざまな料理に活用されています。今日は小松菜ソテーです。のこさず食べましょう。	

4月の平均食塩相当量：小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.7g ※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

