

【栄養三色】	
赤	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

【4月分平均栄養量】									
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうやうしゅうせいじゅん 学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
4月分 へいきんいようりょう 平均栄養量	778	18.0	25.9	422	4.6	310	0.62	0.68	33



※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により

やむを得なく献立が変更となる

場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には

えび・かにが混入している場合があります。

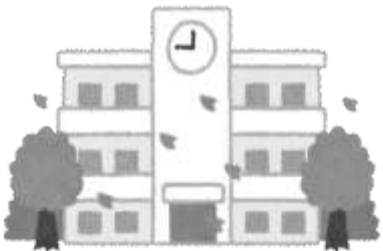
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

ご入学・ご進級おめでとうございます

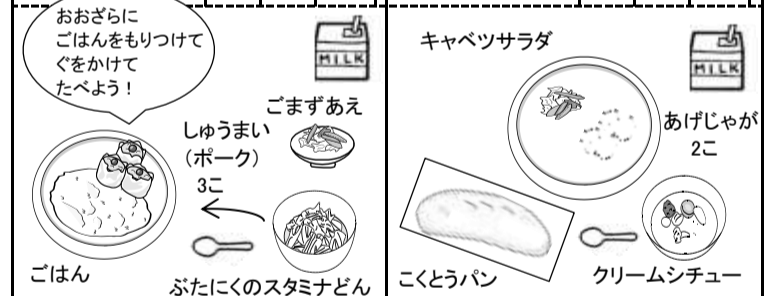
ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願い致します。



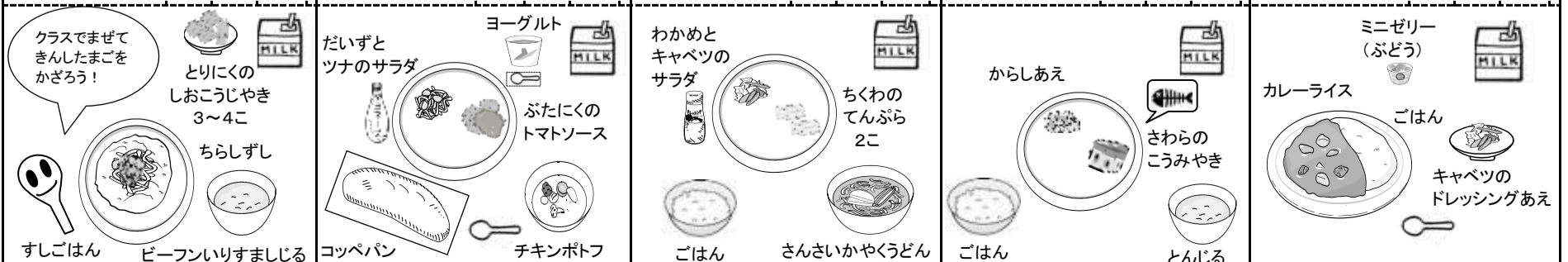
※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



9(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	10(金)	こどうパン	ぎゅうにゅう		
<b>ぶたにくのスタミナどん</b> ぶたにく 40(あ) にんにく 0.2(み) しょうが 0.2(み) いとこんやく 15 たまねぎ 40(み) にんじん 15(み) しめじ 10(み) にら 8(み) ごまあぶら 0.2(き) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.7(き) りょうりしゆ 1.3 みりん 0.5 オイスターソース 0.2	<b>しゅうまい</b> しゅうまい 3(あ) <b>ごまずあえ</b> ツナ 8(あ) ごまつな 25(み) にんじん 5(み) すりごま 0.5(き) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1(き) す 0.8		<b>クリームシチュー</b> とりにく 30(あ) じゃがいも 30(き) たまねぎ 30(み) にんじん 15(み) しめじ 5(み) むきえだまめ 5(み) ぎゅうにゅう 20(あ) とりがらすープ 3 バター 3(き) こむぎこ 4(き) あぶら 0.7(き) ごなチーズ 2(あ) だっしふんにゅう 2(あ) でんぶん 0.5(き) しお 0.2 こしょう 0.03 しろワイン 1	<b>あげじゃが</b> じゃがいも 2(き) あげあぶら 3(き) しお 0.3 <b>キャベツサラダ</b> しめじ 5(み) ささみフレーク 8(あ) キャベツ 25(み) にんじん 5(み) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6(き)			
エネルギー kcal 762		たんぱく質 g 34.3	脂質 g 18.2	エネルギー kcal 770		たんぱく質 g 35.2	脂質 g 26.8



13(月)	ぎゅうにゅう	14(火)	コッパン	ぎゅうにゅう	15(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	16(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	17(金)	ごはん	ぎゅうにゅう						
<b>ビーフンいりすましじる</b> とりにく 10(あ) かまぼこ 5(あ) ビーフン 7(き) にんじん 5(み) はくさい 30(み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 <b>とりにくのしおこうじやき</b> とりにく 40(あ) しおこうじ 2 うすくちしょうゆ 0.7 りょうりしゆ 0.4 みりん 1.1	<b>すしごはん</b> こめ 65(き) す 11 さとう 6.5(き) しお 0.65 <b>ちらしずし</b> こうやどうふ(ほそぎり) 2(あ) ちりめんじゃこ 2(あ) にんじん 10(み) ごぼう 5(み) ほししいたけ 0.3(み) さやいんげん 3(み) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.1 さとう 1.6(き) うすくちしょうゆ 2.5 みりん 2 きんしたまご 15(あ)	<b>チキンポトフ</b> とりにく 30(あ) じゃがいも 50(き) キャベツ 30(み) たまねぎ 25(み) にんじん 15(み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゆ 1 とりがらすープ 3 <b>ヨーグルト</b> ヨーグルト 1(あ)	<b>ぶたにくのトマトソース</b> ぶたにく 40(あ) たまねぎ 15(み) しお 0.2 こしょう 0.01 トマトケチャップ 5 トマト(かん) 3(み) のうこうソース 1 しろワイン 1 <b>だいずとツナのサラダ</b> ツナ 5(あ) だいず 3(あ) きゅうり 10(み) にんじん 5(み) こいくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5(き) みりん 0.3 ノンエッグマヨネーズ(き) クラス1ぼん	<b>さんさいかやくうどん</b> とりにく 15(あ) あぶらあげ 10(あ) かまぼこ 5(あ) うどん 60(き) わらび 5(み) ごまつな 10(み) にんじん 10(み) えのきたけ 10(み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.5 うすくちしょうゆ 4 りょうりしゆ 1 しお 0.1 みりん 1	<b>ちくわのてんぷら</b> ちくわ 2(あ) でんぶん 1(き) こむぎこ 5(き) しお 0.02 あげあぶら 5(き) <b>わかめとキャベツのサラダ</b> ささみフレーク 8(あ) ほしわかめ 0.3(あ) キャベツ 20(み) にんじん 5(み) ドレッシング クラス1ぼん(き) (わふう)			<b>とんじる</b> ぶたにく 20(あ) あぶらあげ 5(あ) じゃがいも 25(き) だいこん 10(み) にんじん 10(み) ごぼう 10(み) つきこんやく 10 あおねぎ 5(み) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) しろみそ 2(あ)	<b>さわらのこうみやき</b> さわら 5(あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2(き) ゆずかじゅう 0.5(み) す 1 でんぶん 0.2(き) <b>からしあえ</b> ちくわ 5(あ) ごまつな 25(み) にんじん 5(み) ごまあぶら 0.1(き) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1(き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08	<b>カレーライス</b> ぶたにく 25(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 40(み) にんじん 20(み) しょうが 0.1(み) にんにく 0.05(み) りんごピューレ 5(み) こめコカールウ① 8(き) こめコカールウ② 8(き) とりがらすープ 1 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) <b>キャベツのドレッシングあえ</b> ツナ 10(あ) キャベツ 25(み) にんじん 5(み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2(き) みりん 0.3 す 1 <b>ミニゼリー</b> ミニゼリー 1(き) (ぶどう)									
エネルギー kcal 762		たんぱく質 g 32.9	脂質 g 20.0	エネルギー kcal 801		たんぱく質 g 45.9	脂質 g 24.7	エネルギー kcal 765		たんぱく質 g 31.7	脂質 g 19.4	エネルギー kcal 749		たんぱく質 g 39.9	脂質 g 19.1	エネルギー kcal 766		たんぱく質 g 27.3	脂質 g 16.7



<b>20(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>さつまじる</b> <b>ハンバーグ</b> とりにく 15 (あ) ハンバーグ 1 (あ) あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 25 (き) だいこん 15 (み) にんじん 10 (み) だいこん 25 (み) ごぼう 8 (み) けずりぶし 1 あおねぎ 5 (み) うすくちしょうゆ 1.3 つきこんにやく 10 こいくちしょうゆ 0.8 けずりぶし 2 みりん 1 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) <b>ひじきのサラダ</b> ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) むきえだまめ 5 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 エネルギー たんぱく質 しつ りょうりしゆ 0.5 kcal g g ドレッシング クラス1ぼん (き) 845 34.4 24.0 (わふう)	<b>21(火)</b> コッペパン ぎゅうにゅう <b>はるキャベツの</b> <b>しろみぎかなの</b> <b>スープ</b> <b>フライ</b> <b>トマトソースかけ</b> ベーコン 15 (あ) はるキャベツ 30 (み) たまねぎ 25 (み) じゃがいも 35 (き) にんじん 10 (み) しお 0.1 とりがらスープ 3 こしょう 0.02 しろワイン 1 パンこ 7 (き) しお 0.2 あげあぶら 6 (き) こしょう 0.02 トマトケチャップ 5 うすくちしょうゆ 2 トマト(かん) 3 (み) のうこうソース 1 しろワイン 1 でんぶん 0.3 (き) <b>こまつなの</b> <b>サラダ</b> ささみフレーク 10 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) 750 37.6 25.5	<b>22(水)</b> ごはん ほうこうにゅう (プレーン) <b>ごもくじる</b> <b>とりのからあげ</b> ぶたにく 15 (あ) とりにく 50 (あ) とうふ 20 (あ) しょうが 0.8 (み) 10 (み) にんにく 0.02 (み) 10 (み) にんじん 10 (み) こいくちしょうゆ 2.2 こまつな 10 (み) さとう 0.8 (き) えのきたけ 10 (み) りょうりしゆ 0.8 けずりぶし 2 でんぶん 10 (き) だしこんぶ 0.3 あげあぶら 6 (き) うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き) <b>ほうれんそうの</b> <b>おひたし</b> ほうれんそう 30 (み) えのきたけ 10 (み) けずりぶし 0.5 だしこんぶ 0.1 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくろ (あ) 796 33.0 22.2	<b>23(木)</b> ぎゅうにゅう <b>じゃがいもの</b> <b>たけのこごはん</b> <b>みそじる</b> とうふ 20 (あ) こめ 65 (き) ほしわかめ 0.3 (あ) たけのこ(なま) 20 (み) じゃがいも 30 (き) あぶらあげ 5 (あ) たまねぎ 10 (み) にんじん 5 (み) にんじん 10 (み) しお 0.2 けずりぶし 2 りょうりしゆ 2 あかみそ 8 (あ) うすくちしょうゆ 2.4 しろみそ 2 (あ) こいくちしょうゆ 0.7 さとう 0.5 (き) みりん 0.5 けずりぶし 1 <b>さばの</b> <b>ブリからやき</b> さば 1 (き) けり (あ) にんにく 0.05 (み) ささみフレーク 8 (あ) トウバンジャン 0.15 キャベツ 25 (み) こいくちしょうゆ 2 キャベツ 25 (み) りょうりしゆ 1 にんじん 5 (み) さとう 2 (き) す 2 す 2 さとう 2 (き) ごまあぶら 0.1 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き) 775 39.0 22.9	<b>24(金)</b> コッペパン ぎゅうにゅう <b>ミネストローネ</b> <b>とりにくの</b> <b>バーベキュー</b> <b>ソース</b> ベーコン 15 (あ) スパゲティ 7 (き) (ショート) とりにく 50 (あ) たまねぎ 30 (み) しょうが 0.1 (み) キャベツ 20 (み) にんにく 0.02 (み) じゃがいも 20 (き) りんごピューレ 2 (み) にんじん 10 (み) こいくちしょうゆ 2.6 トマト(かん) 5 (み) りょうりしゆ 1.2 にんにく 0.05 (み) さとう 1.8 (き) とりがらスープ 3.5 でんぶん 0.3 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 <b>チンゲンサイの</b> うすくちしょうゆ 1 <b>ドレッシングあえ</b> さとう 0.3 (き) ツナ 8 (あ) あかワイン 1 チンゲンサイ 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ホールコーン 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 <b>てづくり</b> <b>いちごジャム</b> いちご 20 (み) さとう 1.2 (き) レモン 1 (み) みりん 0.3 (かじゅう) す 1 さとう 8.5 (き) 778 38.9 24.3
---	--	---	--	---

<b>ひじきのサラダ</b> ごはん さつまじる	<b>フライにソースを</b> <b>かけてね!</b> <b>こまつなの</b> <b>サラダ</b> コッペパン はるキャベツのスープ	<b>ほうれんそうの</b> <b>おひたし</b> ごはん ごもくじる	<b>はなかつお</b> <b>とりのからあげ</b> <b>3~4こ</b> たけのこごはん じゃがいものみそじる	<b>クラスで</b> <b>まぜてね!</b> <b>キャベツの</b> <b>あまずあえ</b> さばの <b>ブリからやき</b> じゃがいものみそじる	<b>てづくりいちごジャム</b> <b>チンゲンサイの</b> <b>ドレッシング</b> <b>あえ</b> とりにくの <b>バーベキュー</b> <b>ソース</b> ミネストローネ
-----------------------------	--	---	---	---	--

<b>27(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>ハヤシライス</b> <b>ごぼうサラダ</b> ぶたにく 30 (あ) ツナ 8 (あ) じゃがいも 30 (き) ごぼう 15 (み) たまねぎ 60 (み) にんじん 5 (み) にんじん 20 (み) きゅうり 10 (み) にんにく 0.1 (み) うすくちしょうゆ 0.9 とりがらスープ 1 さとう 0.5 (き) トマトケチャップ 5 ドレッシング クラス1ぼん (き) トマトピューレ 4 (み) (ごま) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめハヤシルウ① 8 (き) こめハヤシルウ② 7 (き) 787 28.3 20.0	<b>28(火)</b> コッペパン ぎゅうにゅう <b>にんじんの</b> <b>ぶたにくの</b> <b>ポターージュ</b> <b>オニオンソース</b> ベーコン 10 (あ) ぶたにく 40 (あ) にんじん 30 (み) たまねぎ 20 (み) じゃがいも 30 (き) しょうが 0.1 (み) たまねぎ 30 (み) にんにく 0.02 (み) むきえだまめ 5 (み) しお 0.2 きゅうりにゅう 20 (あ) こしょう 0.01 とりがらスープ 3.5 りんごピューレ 1 (み) バター 3 (き) あぶら 0.1 (き) こむぎこ 4 (き) こいくちしょうゆ 1.8 あぶら 0.5 (き) りょうりしゆ 1.2 こなチーズ 2 (あ) さとう 1.7 (き) だしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.3 (き) しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.03 <b>アスパラのサラダ</b> チキンハム 6 (あ) アスパラガス 10 (み) キャベツ 10 (み) ホールコーン 5 (み) ノンエッグマヨネーズ (き) クラス1ぼん 777 39.9 28.1	<b>29(水)</b> しょうわ ひ <b>昭和の日</b>	<b>30(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>とうふの</b> <b>じゃがいもの</b> <b>すましじる</b> <b>かきあげ</b> とうふ 30 (あ) ウインナ 10 (あ) かまぼこ 5 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) えのきたけ 10 (み) じゃがいも 20 (き) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 15 (み) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) けずりぶし 2 こむぎこ 12 (き) だしこんぶ 0.3 でんぶん 1 (き) うすくちしょうゆ 3.5 しお 0.05 りょうりしゆ 1 あげあぶら 7 (き) みりん 1 しお 0.2 <b>ごまあえ</b> ささみフレーク 8 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.3 (き) みりん 0.8 791 26.4 24.2	<b>マヨネーズの種類が</b> <b>変わります!</b> 4月からマヨネーズが、 <b>「ノンエッグマヨネーズ」</b> に変わります。マヨネーズは 卵と塩と酢を入れて混ぜて、 油を少しずつ入れながらよく 混ぜて作るため、卵が入って います。それに対して「ノン エッグマヨネーズ」には卵が 入っていません。そのため、 卵アレルギーの人も同じもの を食べられるようになりました。 みんなでいただきます。
---	---	---------------------------------------	---	---

<b>ごはんと</b> <b>ごぼうサラダ</b> ハヤシライス	<b>アスパラの</b> <b>サラダ</b> ぶたにくの <b>オニオンソース</b> にんじんのポターージュ	<b>昭和の日</b> 	<b>ごまあえ</b> じゃがいもの <b>かきあげ</b> ごはんと とうふのすましじる
-------------------------------------	---	-----------------	--

# 令和8年4月 学校給食だより

**献立表の見方を説明します!**

献立表には、献立名、使用する食品とその一人当たりの分量、栄養価、盛り付け図などを記載しています。分量の数字は個数付けのものを除き、小学校中学年(3,4年生)の分量です。低学年(1,2年生)は0.85倍、高学年(5,6年生)は1.15倍、中学生は1.3倍した量になります。食品名の欄があみかけになっているものは、地産地消の食品です。使用する調味料なども全て記載していますので、ご家庭での食事作りの参考にするなど、ご活用ください。

## 給食当番の決まりを守ろう

<b>トイレは身したくを</b> <b>整える前に済ませる。</b> 	<b>爪は短く切っておく。</b> 	<b>手はせっけんで</b> <b>きれいに洗い、</b> <b>清潔なハンカチや</b> <b>タオルでふく。</b> 	<b>体調が悪い人、</b> <b>手や指にけがをして</b> <b>いる人は、先生に</b> <b>相談する。</b> 
<b>清潔な給食着を</b> <b>身につける。</b> 	<b>髪の毛は帽子や三角巾に</b> <b>しっかりしよう。</b> 	<b>マスクで鼻と口を</b> <b>おおう。</b> 	<b>重いもの、熱いものは</b> <b>協力して運ぶ。</b> 
<b>食卓や食器がごなど</b> <b>を床に置かない。</b> 	<b>一人分の量を考えて</b> <b>丁寧に盛り付ける。</b> 	<b>汁物は底から温めて</b> <b>器具を均等に</b> <b>盛り付ける。</b> 	

こんだてめい しょう しょくひん ぶりりょう  
**献立名、使用する食品の分量**

16(木) ごはん ぎゅうにゅう

<b>とんじる</b> ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) じゃがいも 25 (き) だいこん 10 (あ) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) つきこんにやく 10 あおねぎ 5 (あ) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)	<b>さわらの</b> <b>こうみやき</b> さわら 1 (あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずかじゅう 0.5 (あ) す 1 でんぶん 0.2 (き) <b>からしあえ</b> ちくわ 5 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) ごまあぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4 (き) みりん 1 す 1 からし(こな) 0.08 579 31.1 16.1
--	--

ぎゅうにゅう  
**牛乳**  
 200mLの紙パックが1個つき  
 ます。月に1、2回、牛乳の  
 代わりに発酵乳がつかます。

さんしょくしょくひんぐん  
**三色食品群**  
 食品を栄養素の働きから  
 3つのグループに分類して、  
 赤(あ)、黄(き)、緑(み)で  
 示しています。

えいようか  
**栄養価**  
 その日の給食のエネルギー(kcal)、  
 たんぱく質(g)、脂質(g)です。  
 そのほかの栄養価は、月に  
 平均した値をまとめて記載しています。

さかな  
**魚マーク**  
 骨に気をつけて食べましょう。

もりつけず  
**盛り付け図**  
 各学級で給食を配膳するときの  
 参考にしてください。  
 配り方や食べ方のポイントが  
 書いていることもあります。