

4月給食予定献立表

令和8年度 飯網町学校給食共同調理場
三水小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう		主な材料			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間			
主食	牛乳	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品			
7火	ごはん	おいわいすましじる てりやきチキン なのはなあえ おいわいクレープ	あぶらあげ とうふ なると とりにく	にんじん かきな たまねぎ はくさい コーン キャベツ もやし	ごはん さとう クレープ	【入学進級お祝い献立】 です。 みなさんの入学、進級をお祝 いします。	595 kcal 27.2 g 18.4 g 1.8 g
8水	ごはん	さつまじる さけのしおやき じゃこサラダ	とりにく みそ さけ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも いりごま	魚が苦手な人にも食べやす い「鮭の塩焼き」です。骨が あります。気をつけて食べま しょう。	513 kcal 27.7 g 12.0 g 1.6 g
9木	ごはん	もずくじる いかのレモンソース しおドレツナサラダ	かまぼこ とうふ いか ツナ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ レモン キャベツ もやし えだまめ	ごはん でんぶん こめこ さとう	いかを油で揚げて、さっぱり としたレモンソースをかけま す。いかには切り込みを入れ てありますので、柔らかくいた だけます。	580 kcal 26.8 g 17.5 g 2.2 g
10金	コッペパン	せんぎりやさいスープ とうふのミートローフ かいそうサラダ	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきごおり だいこん	コッペパン じゃがいも パンこ さとう	豆腐と鶏ひき肉を使って調 理場特製の「ミートローフ」を 作ります。	557 kcal 27.8 g 19.2 g 2.6 g
13月	ごはん	じゃがいものそばろに さわらのさいきょうみそやき ごまあえ	とりにく ごおりとうふ さわら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも こんにやく でんぶん みそ	春においしい「鱈」をみそで 漬けたんだ、ご飯が進むおか ずです。	602 kcal 30.2 g 19.0 g 2.0 g
14火	こくとうパン	はくさいとベーコンのスープ ポテとウィンナーのいそべあえ えだまめサラダ	ベーコン ウィンナー	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい えだまめ もやし きゅうり	こくとうパン じゃがいも あぶら	いつものコッペパンに、黒砂 糖を入れ、ほんのり甘い味に なっています。柔らかくておい しいですよ。	709 kcal 24.1 g 29.3 g 2.8 g
15水	ごはん	とうにゅういりみそしる ごもくたまごやき だいこんのわふうサラダ	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ たまご ツナ かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	しらすや、ツナを入れて卵焼 きを作ります。にんじんのみじ ん切りも入っているの、栄 養たっぷりです。	552 kcal 25.1 g 17.8 g 2.2 g
16木	ミートボール カレーライス	あおだいずと こめこマカロニのサラダ きよみオレンジ	にくだんご あおだいず ツナ	にんじん にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり きよみオレンジ	ごはん じゃがいも こめこマカロニ	ゴロゴロミートボールの 入ったカレーです。デザート の清見オレンジは果汁たっ ぷりです。	658 kcal 21.8 g 21.4 g 2.7 g
17金	コッペパン	コンソメスープ キャベツメンチカツ ツナわかめサラダ	ベーコン キャベツメンチカツ ツナ	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	キャベツがたくさん入ったメ ンチカツです。周りの衣には、 大豆が使われています。噛み ごたえがあります。	582 kcal 25.2 g 22.9 g 2.9 g
20月	ごはん	とんじる きびなごのかりかりあげ キャベツのうめおかかあえ	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん こんにやく	小魚の「きびなご」を食べ やすい揚げ物にしました。頭か ら食べられるのでカルシウム がとれます。よく噛んでいた だきましょう。	548 kcal 22.6 g 17.5 g 1.7 g
21火	こめこパン	ABCスープ スパイシーチキン コールスローサラダ	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ はくさい にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめこパン マカロニ	月に1回の「米粉パン」で す。もちもちしているので、小 さくちぎり、よく噛んでいた だきましょう。	526 kcal 32.3 g 17.3 g 2.7 g
22水	ごはん	わかめスープ いためビビンバ やさいのこんぶあえ	とりにく かまぼこ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし キャベツ だいこん きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら いりごま	ごはんに「いためビビンバ」 の具をのせていただきますよ う。混ぜて食べても、そのまま 食べてもごはんがすすみます。	502 kcal 22.7 g 13.1 g 2.5 g
23木	ごはん	かきたまじる さばのたつたあげ きりぼしだいこんのサラダ	たまご さば ツナ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	ごはん でんぶん ノンエッグ マヨネーズ	切り干し大根をマヨネーズ 味のサラダにします。切り干し 大根には食物せんいやカル シウムがたっぷりです。	706 kcal 27.3 g 33.1 g 2.1 g
24金	ソフトめん	ミートソース ごぼうとツナのサラダ カラマンダリン	ぶたにく ツナ	にんじん にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり カラマンダリン	ソフトめん さとう	今年度初めてのソフト麺で す。食べやすいミートソースに しました。	677 kcal 27.7 g 23.8 g 2.9 g
27月	ごはん	マーボーとうふ てづくりとりしゅうまい はるさめサラダ	ぶたにく とうふ みそ とりにく だいたみ ツナ	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん しゅうまいのかわ はるさめ	調理場特製「鶏しゅうまい」 です。配膳しやすいように、一 人1個なので、ボリュームが あります。	671 kcal 31.5 g 23.1 g 2.8 g
28火	きりこみ コッペパン	コーンポタージュ やきフランク ポテトサラダ	ベーコン フランクフルト	にんじん たまねぎ コーン クリームコーン きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう ノンエッグ マヨネーズ でんぶん じゃがいも	コッペパンに切り込みが 入っているので、焼きフランク や、ポテトサラダをはさんで いただきます。	738 kcal 25.7 g 33.8 g 3.0 g
30木	ごはん	ぐだくさんみそしる さんぞくやき くきわかめのいためもの	あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ ねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう	ごはん さとう でんぶん こめこ こんにやく	莖わかめを使った炒め物で す。家庭でもなかなか食べら れない煮物です。給食で食べ 慣れていってほしいです。	615 kcal 24.9 g 19.4 g 3.1 g



いよいよ、新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生面に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいります。1年間よろしくお祈りいたします。

