

4月の給食献立表



令和8年度

小川町学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | | | 材料名 | | | 栄養量 | | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 主食 | 牛乳 | つけるもの | おかず | 血や肉をつくる (あかの食品) | 力や体温になる (きいろの食品) | 体の調子をとのえる (みどりの食品) | 小学生 | | 中学生 | |
| | | | | | | | | | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 |
| 13 | 月 | ごはん | 牛乳 | | だんごじる しゅうまい ごまみそいため | 牛乳 とりにく しゅうまい ぶたにく あつあげ みそ | ごはん あぶら だんご ごまあぶら さとう ごま | ごぼう にんじん だいこん こまつな ☆たまねぎ こんにやく ピーマン | 652 | 25.5 | 792 | 30.8 |
| 14 | 火 | じごなうどん | 牛乳 | わふう ドレッシング | にくうどんじる ポテトもち わかめサラダ | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいず わかめ | じごなうどん あぶら さとう ポテトもち わふうドレッシング | にんじん ごぼう だいこん しいたけ ほうれんそう もやし とうもろこし | 617 | 25.0 | 755 | 29.7 |
| 15 | 水 | ごはん | 牛乳 | ごま ドレッシング | マーボーどうふ ごぼうサラダ アセロラゼリー | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ | ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごまドレッシング アセロラゼリー | にんにく しょうが にんじん ながねぎ いら ごぼう ○キャベツ とうもろこし | 708 | 23.5 | 825 | 27.0 |
| 16 | 木 | くろパン | 牛乳 | | クリームシチュー メンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー | 牛乳 とりにく メンチカツ カットウイナー | くろパン あぶら じゃがいも しろはなまめ | にんじん ☆たまねぎ ブロッコリー ○キャベツ ほうれんそう とうもろこし | 650 | 27.1 | 745 | 30.5 |
| 17 | 金 | ごはん | 牛乳 | パンパンジー ドレッシング | カレー オムレツ こんにやくサラダ | 牛乳 とりにく オムレツ | ごはん あぶら じゃがいも さとう パンパンジードレッシング | しょうが にんにく にんじん ☆たまねぎ こんにやく ブロッコリー とうもろこし | 701 | 22.7 | 809 | 25.6 |
| 20 | 月 | ごはん | 牛乳 | | とんじる にくだんごあまずあんかけ ひじきのにも | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ にくだんご とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ | ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにやく えだまめ | 707 | 30.3 | 867 | 37.2 |
| 21 | 火 | ごはん | 牛乳 | | けんちんじる てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのカレーいため | 牛乳 とりにく とうふ ハンバーグ ぶたにく | ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく にんにく | 663 | 27.9 | 763 | 31.4 |
| 22 | 水 | ごはん | 牛乳 | ソース | わかめスープ ささみカツ ピピンバ | 牛乳 とりにく とうふ わかめ ささみカツ ぶたにく | ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ラーゆ ごま | にんじん ☆たまねぎ だいこん にんにく れんこん もやし ほうれんそう ながねぎ | 635 | 26.4 | 733 | 29.8 |
| 23 | 木 | こどもパン スライス | 牛乳 | ソース ④かたぬきチーズ | マカロニスープ ポテトコロッケ ウイナーとブロッコリーのソテー | 牛乳 とりにく とうふ ウイナー ④チーズ | こどもパンスライス あぶら アルファベットマカロニ ポテトコロッケ | にんじん ○キャベツ もやし こまつな ☆たまねぎ ブロッコリー | 577 | 20.5 | 655 | 23.3 |
| 24 | 金 | ごはん | 牛乳 | ナムル ドレッシング | ハヤシライス れんこんサラダ おいわいクレープ | 牛乳 とりにく | ごはん あぶら じゃがいも ナムルドレッシング おいわいクレープ | にんじん ☆たまねぎ セロリ トマト ○キャベツ れんこん とうもろこし | 662 | 21.7 | 777 | 24.3 |
| 27 | 月 | ごはん | 牛乳 | ソース | もずくスープ しろみざかなフライ あつあげのカレーいため | 牛乳 とりにく とうふ もずく しろみざかなフライ ぶたにく あつあげ | ごはん あぶら さとう でんぶん | にんじん だいこん とうもろこし こまつな ☆たまねぎ ピーマン にんにく | 662 | 26.2 | 762 | 29.3 |
| 28 | 火 | じごなうどん | 牛乳 | わふう ドレッシング | とりなんぼん ハッシュドポテト ひじきサラダ | 牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき | じごなうどん あぶら さとう ハッシュドポテト わふうドレッシング | にんじん ☆たまねぎ だいこん しいたけ こんにやく ながねぎ ほうれんそう ○キャベツ ブロッコリー | 554 | 22.2 | 684 | 26.4 |
| 30 | 木 | ごはん | 牛乳 | | キムチスープ はるまき ぶたにくのオイスターいため | 牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく あつあげ | ごはん あぶら はるまき ごまあぶら | にんじん だいこん キムチ ながねぎ にんにく ☆たまねぎ こんにやく ピーマン | 702 | 23.4 | 802 | 27.0 |
| 実施回数 13回 | ”はし”は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜、○はおがわん野菜を予定しています。 | | | | | | | 平均栄養量 | 653 | 24.8 | 767 | 28.6 |
| | | | | | | | | 栄養基準量 | 650 | 27.0 | 830 | 34.2 |

※裏面もあります

こんなことを心がけています

必要な栄養量を満たす！

成長期の体にとって必要な栄養をしっかり届けられるように献立を考えます。苦手なものにも、少しずつチャレンジして、丈夫な体を作りましょう。



新しいメニューを取り入れる！

毎日の給食を楽しんでもらえるように、新しいメニューを積極的に取り入れるようにしています。食べたいメニューがあったら、ぜひ教えてください。



小学校1年生の予定

17日(金) クロワッサン・牛乳

20日(月) ライスボール・牛乳

21日(火)～ 完全給食となります。



うす味でもおいしく！

一食の食塩量が、小学校2g、中学校2.5g未満を目標に作ります。うす味でもおいしく食べてもらえるように、だしをとったり、具だくさんにしたりと工夫しています。



衛生管理の徹底！

食中毒がないよう、細心の注意を払い、調理を行っています。みなさんも、給食の前にはきちんと手を洗い、一緒に安全な給食を作っていきましょう。

