



令和8年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標 : 給食のきまりを守ろう



※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないように注意し、よくかんで食べましょう。
給食は、みんなで協力して準備し、味わって食べてくださいね。

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆入学・進級お祝い献立☆☆									
7	火	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め 呉汁 お祝いクレープ 	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	長ねぎ にんじん こんにゃく はくさい にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ にら いちご	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 米粉	814 kcal	34.4 g	25.6 g	2.0 g
8	水	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース もやしのナムル なめこ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) 豆腐 みそ あじ 糸かまぼこ	なめこ 小松菜 長ねぎ もやし にんじん 枝豆	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 ごま油 ごま	708 kcal	30.0 g	20.6 g	2.1 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) ごぼうの油みそ どさんこ汁(乳) ごはんの上のにせて食べましょう。 日本型食事献立	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 卵(卵)	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖	719 kcal	27.2 g	20.9 g	2.4 g
10	金	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ 小魚大豆	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 豆乳 青のり 煮干し	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草	黒糖パン(乳,麦) 砂糖 ごま 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) 米油 米粉	809 kcal	28.4 g	27.4 g	2.3 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) かみかみメニュー 八宝菜 アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ うずら卵(卵)	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし さやいんげん にら アセロラ	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 米油	818 kcal	29.3 g	24.9 g	2.7 g
14	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの南蛮漬け② じゃがいものそぼろ煮 オレンジ カミカミ昆布 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ 子持ちししゃも 昆布	玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ しょうが オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 米油 じゃがいも	790 kcal	31.2 g	19.9 g	2.7 g
15	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) ミネストローネ(麦) チーズ(乳) いちご②	牛乳(乳) とり肉 大豆 ベーコン チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ さやいんげん トマト にんにく パセリ いちご	ねじりパン(乳,麦) マカロニ(麦) リーフオイル じゃがいも バター(乳)	789 kcal	33.7 g	28.1 g	2.3 g
16	木	みそかけうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) 肉団子②(麦) バナナ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし バナナ キャベツ きくらげ トマト	ソフトめん(麦) 米油 でん粉 パン粉(麦)	781 kcal	33.7 g	15.7 g	2.2 g
17	金	ごはん 牛乳(乳) さばの土佐煮 ひじきの油炒め たぬき汁 日本型食事献立	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ かつお節 さば とり肉 干しひじき 大豆	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが 干しいたけ さやいんげん	ごはん でん粉 砂糖 ごま 米油	711 kcal	29.6 g	22.0 g	2.7 g

給食回数 : 17回 エネルギー : 781kcal たんぱく質 : 30.9g 脂質 : 23.1g カルシウム : 459mg 食塩相当量 : 2.6g

日 曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20 月	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) いわしの米粉フライ② ブロッコリーのおかかあえ かきたま汁(卵) 日本型食事献立	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) かつお節 いわし のり	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	ごはん でん粉 じゃがいも 米粉 米油	768 kcal	34.0 g	25.3 g	2.4 g
21 火	ゆかりごはん 牛乳(乳) 生揚げと豚肉のみそ炒め 春雨スープ グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 生揚げ 豚肉 みそ	もやし にんじん 長ねぎ いら 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが グレープフルーツ しそ	ごはん 春雨 でん粉 米油 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。			
22 水	コッパパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース キャロットポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) 卵(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト りんご	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) 炒りゴ 油 水あめ 杓子ゆ(乳,麦) 米油 でん粉	夕食は塩分ひかえめに。			
23 木	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) さやえんどうの卵とじ(卵) 小松菜のみそ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 卵(卵)	小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん さやえんどう 旬の食材 「さやえんどう」	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油	800 kcal	31.5 g	26.2 g	2.4 g
24 金	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー(乳) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 小松菜 エリンギ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも バター(乳) カレールウ(乳,麦) 米油	夕食は塩分ひかえめに。			
27 月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 日本型食事献立 ハンバーグ・照り焼きソース こんにゃくのみそきんぴら あおさ汁	牛乳(乳) あおさ 豆腐 豚肉 とり肉 さつま揚げ みそ	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ こんにゃく にんじん 枝豆	ごはん でん粉 砂糖 ラード 水あめ 米油 ごま油 ごま	夕食は塩分ひかえめに。			
28 火	たけのこごはん(減量ごはん・混ぜ込み) 牛乳(乳) ぶりフライ(麦)・ソースかけ わかめ汁 柏もち	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ とり肉 油揚げ 凍り豆腐 ぶり あずき	長ねぎ たけのこ にんじん	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉(麦) 米油 上新粉 もち米	845 kcal	32.8 g	24.3 g	2.2 g
30 木	しょうゆラーメン 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 春巻き(麦) 大豆 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 なた 大豆	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく ほうれん草 しょうが キャベツ たけのこ いら 干しいたけ	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油	夕食は塩分ひかえめに。			

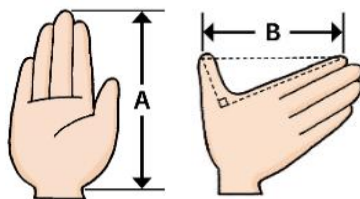
◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

はしの長さ チェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できる
ので確認してみましょう。



はしの長さの計算方法

① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2

② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5



はしを選ぶときに、もう一つ重要なことがあります。それは「すべりにくいはしを選ぶ」ということです。
給食では様々な食材が登場しますが、先がツルツルとしたプラスチック製のはしではつまみにくく、大変時間がかかります。
限られた給食時間内に食べきるためには、「はし選び」はとても重要です。
お子様がスムーズに食事ができるよう、ぜひ「すべりにくいはし」をご用意いただきますようご協力をお願いいたします。