



# 令和8年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)

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	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	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
7	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ぶた肉のキムチいため ご汁	牛乳(乳) だいた とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	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 にはら	ごはん じゃがいも さとう こめ油	593 kcal	26.5 g	17.5 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	牛乳(乳) とうふ みそ あじ いたかまぼこ	なめこ こまつな 長ねぎ もやし にんじん えだまめ	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 ごま油 ごま	560 kcal	24.5 g	17.9 g	1.8 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ごぼうの油みそ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ たまご(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 こめ油 バター(乳) さとう	557 kcal	21.7 g	18.1 g	2.0 g
☆☆入学・進級お祝いこんだて☆☆									
10	金	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) コロケ(麦)・ワインソースかけ やさしいスープ おいしいクレープ	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 とうにゅう	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう いちご	こくとうパン(乳,麦) さとう 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) こめ油 こめ粉	690 kcal	20.8 g	25.6 g	1.9 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) はっぼうさい アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ	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 にはら アセロラ	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) さとう こめ油	581 kcal	20.7 g	16.3 g	2.1 g
14	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃものなんばんづけ② じゃがいものそぼろ煮 カミカミこんぶ	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ こもちししゃも こんぶ	玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ しょうが	ごはん さとう でん粉 こめ油 じゃがいも	637 kcal	27.0 g	18.8 g	2.6 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) いちご②	牛乳(乳) とり肉 だいた ベーコン	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)	588 kcal	24.4 g	19.9 g	1.7 g
16	木	みそかけうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) にくだんご②(麦) バナナ	牛乳(乳) ぶた肉 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) こめ油 でん粉 パン粉(麦)	583 kcal	26.5 g	14.0 g	2.1 g
17	金	ごはん 牛乳(乳) さばのとさ煮 ひじきの油いため たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ かつおぶし さば とり肉 ほしひじき だいた	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが ほししいたけ さやいんげん	ごはん でん粉 さとう ごま こめ油	558 kcal	24.1 g	18.8 g	2.1 g

給食回数：17回 エネルギー：605kcal たんぱく質：24.7g 脂質：19.1g カルシウム：396mg 食塩相当量：2.2g

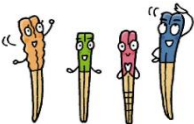
日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20	月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) いわしのこめ粉フライ ブロッコリーのおかかあえ かきたま汁(卵) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span>	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) かつおぶし いわし のり	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ	ごはん でん粉 じゃがいも こめ粉 こめ油	560 kcal	26.1 g	18.7 g	1.7 g
21	火	ゆかりごはん 牛乳(乳) なまあげとぶた肉のみそいため はるさめスープ グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 とうふ なまあげ ぶた肉 みそ	もやし にんじん 長ねぎ なら 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 はるさめ でん粉 こめ油 さとう	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) たまご(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 水あめ なまクリーム(乳) 炒り油 和肉(乳,麦) こめ油 でん粉	628 kcal	25.9 g	20.8 g	2.3 g
23	木	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) さやえんどうのたまごとじ(卵) こまつなのみそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span>	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 たまご(卵)	こまつな もやし 玉ねぎ にんじん さやえんどう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">旬の食材 「さやえんどう」</span>	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油	606 kcal	25.8 g	20.4 g	2.1 g
24	金	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー(乳) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 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 こまつな エリンギ とうもろこし	ごはん おおむぎ じゃがいも パター(乳) カレールウ(乳,麦) こめ油	677 kcal	24.1 g	19.3 g	2.3 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース こんにゃくのみそきんぴら あおさ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span>	牛乳(乳) あおさ とうふ ぶた肉 とり肉 さつまあげ みそ	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ こんにゃく にんじん えだまめ	ごはん でん粉 さとう ラード 水あめ こめ油 ごま油 ごま	617 kcal	25.7 g	20.5 g	2.4 g
28	火	たけのこごはん(げんりょうごはん・まぜこみ) 牛乳(乳) ぶりフライ(麦)・ソースかけ わかめ汁 かしわもち	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ とり肉 油あげ こおりとうふ ぶり あずき	長ねぎ たけのこ にんじん	ごはん じゃがいも さとう パン粉(麦) こめ油 じょうしん粉 もちごめ	709 kcal	28.6 g	22.7 g	2.3 g
30	木	しょうゆラーメン 牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 はるまき(麦) だいず <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) ぶた肉 なんと だいず	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく ほうれんそう しょうが キャベツ たけのこ なら ほししいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油	564 kcal	23.4 g	17.6 g	2.8 g

◎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。

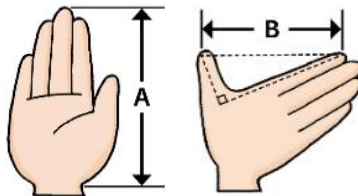
◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎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



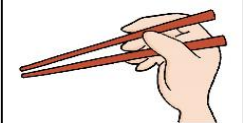
みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？  
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できる  
ので確認してみましょう。



### 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

### 右ききの場合



### 左ききの場合



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。