

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

四倉学校給食共同調理場

はしは、まいにちもちかえて、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう。

給食時間の約束

食事のあいさつを大切に



みんなで楽しく、気持ちよく給食を食べられるように、食事のマナーや食べ方も身に付けていきましょう。



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人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆ご入学&ご進級おめでとうございます！☆☆</p> <p>今年度の給食も、いわき市産の食材を使った献立、伝統や行事食、人気メニューなどを取り入れていきます。おいしく、楽しく給食を食べながら、たくさん「食」について学んでいきましょう。</p>								
7	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ちくぜん煮 はるキャベツのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 さつまあげ だいず いか	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ ふき さやいんげん ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	609	23.9	20.0	2.1
8	ごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) ぶた肉とキャベツのみそいため ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とうふ ぶた肉 みそ だいず	玉ねぎ にんじん 長ねぎ いら きくらげ キャベツ ピーマン たけのこ しょうが にんにく もやし	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 こめ油 さとう 米粉 こむぎ粉(麦) ラード だいず油	576	21.5	19.1	2.0
9	ごもくごはん(くげんりょうごはん) 牛乳(乳) あおじそつくね(麦) ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ とり肉 油あげ こうやどとうふ ひじき	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう ほししいたけ かんぴょう しそ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	595	27.4	22.0	2.0
<p>☆☆「入学お祝い献立、今日から新1年生の給食が始まります」☆☆ 楽しい時間がおごせるように、友だちと協力して給食の準備、片付けをしましょう。みんなで食べる給食は、おいしいですよ～</p>								
10	こくとうパン(乳、麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) やさいスープ おいおいいちごゼリー	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) とり肉 だいず 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 かぼちゃ いちご	パン(乳、麦) くらさとう さとう こむぎ粉(麦) じゃがいも でんぷん パン粉(麦) こめ油 みずあめ	685	22.2	24.4	2.0
13	ごはん 牛乳(乳) ささみフライ(麦)・ワインソースかけ ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉	こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 さとう	579	23.5	17.9	1.5
14	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦) キャベツとツナの煮びたし 肉だんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 油あげ だいず まぐろオイルフレーク	玉ねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう こまつな もやし キャベツ しょうが いら	ごはん でんぷん ラード さとう パン粉(麦) はるさめ ごま油 ごま こむぎ粉(麦) こめ油	598	19.4	21.2	2.2
15	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) ひじきの油いため どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油あげ ひじき ちくわ(麦) あおのり	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく えだまめ	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう でんぷん	594	24.1	19.9	2.2

給食で「一汁二菜」の組み合わせをおぼえよう！

主食(ごはん)に、汁ものを1つ、おかずを2つ(主菜と副菜)を組み合わせる食べ方を「一汁二菜」と言います。栄養のバランスが整いやすくなる組み合わせ方です。



副菜：

野菜、海そうなどのおかず

主食：

ごはん、パン、めんなど

主菜：

肉、魚、卵などのおかず

汁もの：

みそ汁、スープ

給食を通して、食べものの栄養やバランスのよい食べ方などをおぼえていきましょう！



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人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16 木	ごはん おかかぶりかけ 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) でこぼん はるがいっぱい! やさいとマカロニのスープ(麦)	牛乳(乳) のり かつおぶし とり肉 だいず ぶた肉	ほしいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん なのはな でこぼん	ごはん さとう じゃがいも マカロニ(麦) こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	588 kcal	22.0 g	17.5 g	2.0 g
17 金	ごはん 牛乳(乳) てづくりひじきつくね(卵,麦)・ケチャップソースかけ こまつなのソテー はるだいこんのとりみスープ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいずミート とうふ ひじき ウィンナーソーセージ	だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう しょうが こまつな エリンギ にんじん とうもろこし	ごはん でんぷん こめ油 こめ粉 パン粉(麦) さとう	591 kcal	27.6 g	18.0 g	2.0 g

★★旬の食べものクイズ★★ 今日給食に入っている「ふき」は、つぼみも食べることができます。この「つぼみ」の名前は何かと呼びましょうか？（答えは下を見てね） ※小学校2年生国語 工藤直子 作「ふきのとう」より 一部抜粋

クイズのヒント…国語の教科書を見てください。『ふかれて、ゆれて、とけて、ふんばって、一もっさり、〇〇〇〇が、かおを出しました。「こんにちは。」もう、すっかりはるです。』

20 月	ごはん 牛乳(乳) チキンみそカツ(麦) たけのことふきのおかか煮 ほうれんそうのみそ汁	かつおぶし 牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず	だいこん ほうれんそう 長ねぎ こんにゃく ふき たけのこと にんじん わらび	ごはん じゃがいも さとう こめ粉 こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) ごま	607 kcal	26.1 g	22.5 g	2.1 g
21 火	むぎごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 きりほしだいこんのふくめ煮 なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 油あげ いわし	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめ油 みずあめ	571 kcal	25.0 g	17.7 g	2.1 g
22 水	チキンカレーライス(むぎごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ粉カレールウ こめ油 こめ粉	600 kcal	23.6 g	16.6 g	2.0 g
23 木	コッパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) マカロニのミートソース煮(麦) おおむぎとこんさいのスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいずミート	だいこん 玉ねぎ にんじん しめじ セロリ にんにく グリンピース トマト オレンジ	パン(乳,麦) りんごジャム こめ油 じゃがいも おおむぎ マカロニ(麦)	684 kcal	29.5 g	16.4 g	2.2 g
24 金	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) てんぷら3しゅるい(麦) <とり肉・さつまいも・かぼちゃ>	牛乳(乳) とり肉 なると	玉ねぎ にんじん ほうれんそう 長ねぎ ほしいたけ にんにく かぼちゃ	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) でんぷん こめ油 さつまいも	691 kcal	28.5 g	23.9 g	2.2 g
27 月	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・ねぎソースかけ ごもくきんぴら わかたけみそ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ とり肉 くさわかめ だいず	玉ねぎ たけのこと さやえんどう ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こめ粉 こむぎ粉(麦) でんぷん ラード パン粉(麦)	593 kcal	24.0 g	19.5 g	2.0 g
28 火	ごはん 牛乳(乳) あじのたつたあげ やさいいため けんちん汁(しょうゆあじ)	牛乳(乳) ベーコン あじ とうふ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく ピーマン もやし キャベツ しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 こめ粉 でんぷん	569 kcal	25.9 g	18.6 g	2.1 g
29 水	昭和の日							
30 木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) はるキャベツのソテー コーンポタージュ(乳,麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナーソーセージ	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ぶどう	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも でんぷん ルウ(乳,麦) こめ油 こめ粉	680 kcal	24.2 g	24.1 g	1.9 g

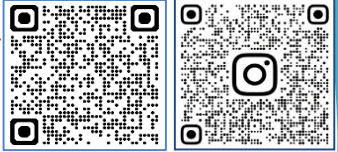
給食回数：17回 エネルギー：612kcal たんぱく質：24.6g 脂質：20.0g カルシウム：383mg 食塩相当量：2.0g

- ◆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)
- ◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆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。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

★旬の食べものクイズの答え★
「ふきのとう」
ふきのとうは、春の訪れを知らせる食べ物とされています。

よつくらDIGITAL★食育情報

★うちの人と一緒に見てね★
四倉給食センターHPでは、給食のレシピなどを紹介しています。
また「いわきスタディ(いわき市教育委員会公式Instagram)」でも、給食関連の動画を紹介しています。



(四倉給食センターHP) (いわきスタディ)